

SPORTLINE SOLO 915

SOLO 915
HEART RATE + CALORIE MONITOR

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	1
HOW TO USE THIS MANUAL	1
ACTIVATING THE WATCH FROM POWER DOWN MODE	1
WARNINGS & CAUTIONS	2
CARE & MAINTENANCE	3
CUSTOMER SUPPORT	3
WATCH FUNCTIONS	4
KEYS AND THEIR FUNCTIONS	5-6
ACQUIRING HEART RATE	7
HEART RATE LOCK	8
POWER DOWN MODE	8
VIEWING THE BACKLIGHT	8
MAIN OPERATING MODES	9

TABLE OF CONTENTS

SETTING & OPERATING THE WATCH	
SETTING TIME & DATE	10
SETTING PERSONAL PROFILE	11
SETTING DAILY ALARM	12
OPERATING THE CHRONOGRAPH	13
SETTING & OPERATING THE COUNTDOWN TIMER	14
OPERATING CALORIES/EXERCISE TIMER	15
RANGES & SPECIFICATIONS	16
REPLACING THE WATCH BATTERY	17
BATTERY SAFETY INFORMATION	18
TROUBLE SHOOTING	19
WARRANTY	20

SOLO 915

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of a Sportline Personal Fitness Monitor. Please keep in mind; your watch is a sensitive technical instrument. With proper care and maintenance, it will last for many years. However, improper care and handling can cause the various sensors to be damaged and to stop functioning.

HOW TO USE THIS MANUAL

Sportline Personal Fitness Monitors have many unique features and functions. Please read all sections of this manual carefully and become fully familiar with the operation of the watch before using it in the field.

Proper setup and operation will greatly enhance the watches usefulness and your enjoyment.

The manual is divided into sections outlining each of the major functions of the watch. A drawing of the watch screen that represents the starting point or other important screens for each operational process are shown adjacent to the instructions for the process; important keys are shown indicating **PRESS & HOLD** and **PRESS**.

The steps for the programming or operation are adjacent to the screen illustration. Key points and important information are shown in highlighted blocks.

ACTIVATING THE WATCH FROM POWER DOWN MODE

PLEASE NOTE: Your watch was originally shipped in Power Down Mode to conserve battery life.

To deactivate Power Down mode: **PRESS & HOLD ANY KEY** for 5 seconds (see page 8 for more information on Power Down mode).

WARNINGS & CAUTIONS

WARNING: Before starting any exercise program or performing any vigorous physical activity, we strongly suggest you visit your doctor for a complete physical and to discuss your plans.

CAUTION: Your watch is designed to be water resistant to a static pressure of 5 ATM and can be worn while showering and light swimming. However, we recommend that extensive use of the unit in the water be avoided whenever possible. Care should be taken not to press any keys while the unit is submerged as this can force moisture past the key seals and damage the unit.

CAUTION: Avoid exposing your watch to extreme conditions for a prolonged period of time.

CAUTION: Avoid rough usage or severe impacts to your watch.

DO NOT use hand cream as it will insulate the signal between the skin and sensor contacts.

DO NOT use the fingertips where the skin is dry and thick. For those with extremely dry skin, moisten fingers and wrist with tap water or a conductive gel.

CLEAN the Back Cover occasionally by using a damp cloth. Then wipe dry to remove any residual grease.

CLEAN your skin and fingers with soap and water for a better signal transmission.

AVOID doing awkward motions during measurement. It may create inaccurate heart rate readings.

SOLO 915

2

CARE & MAINTENANCE

- **NEVER** attempt to disassemble or service your unit.
- **DO NOT** expose the unit to extreme heat, shocks, magnetic fields, electrical noise, strong vibration or long-term exposure to direct sunlight.
- **DO NOT** drop or step on the watch.
- **TO CLEAN THE UNIT:** wipe with a lightly moistened cloth. Apply mild soap to the area if there are stubborn stains or marks. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol or insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and/or finish.
- **STORE** the unit in a dry place when you are not using it.

CUSTOMER SUPPORT

If you experience any problems with this product or have questions, please first contact our Customer Service Team at 1-866-694-4575. We are ready to help.

WATCH FUNCTIONS

TIME

- Time/Day/Date/Month
- 12-/24-hour formats
- Daily Alarm

HEART RATE

- ECG Accurate Heart Rate
- Calorie Consumption

EXERCISE TIMER

- 1/100 second resolution
- 100-hr

CHRONOGRAPH

- 10-hr
- 1/100 second resolution

COUNTDOWN TIMER

- 10-hr
- 1-second resolution

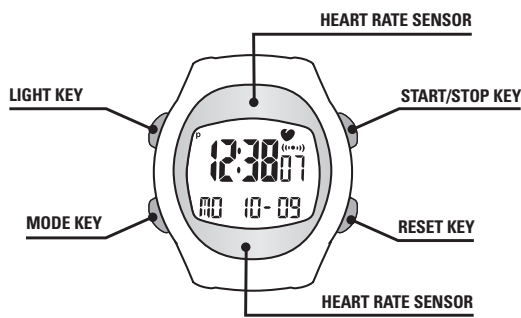
OTHER

- EL Backlight System
- Water Resistant 50m (165ft)

SOLO 915

4

KEYS AND THEIR FUNCTIONS



KEYS AND THEIR FUNCTIONS

MODE KEY

- Scroll through operating modes
- Advance through variables in setting sequence
- **PRESS & HOLD:** Enter/Exit the programming sequence
- Exit Finger Touch Heart Rate mode

START/STOP KEY (S/S)

- Start/Stop Chronograph
- Start/Stop Calories/Exercise Timer
- Start/Stop Countdown Timer
- Increase setting values during programming sequence

RESET KEY (R)

- Reset Calories/Exercise Timer, Chronograph & Countdown Timer
- Decrease setting values during programming sequence
- **PRESS & HOLD:** Activate/deactivate Heart Rate Lock in Time mode

HEART RATE SENSOR

- **TOUCH & HOLD:** Activates Heart Rate

LIGHT KEY

- Activates (EL) backlight system

SOLO 915

6

ACQUIRING HEART RATE

ACQUIRING HEART RATE: FINGER TOUCH

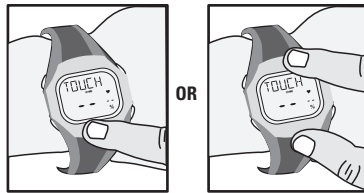
Heart rate may be acquired from any operating mode (not in any Setting Sequence).

1. With the watch attached to your wrist, **TOUCH & HOLD** the **HEART RATE SENSOR** (anywhere on the metal top plate of the watch) with your index finger.

NOTE: If Heart Rate Sensors are accidentally touched, the watch will automatically attempt to acquire heart rate. If no heart rate is detected, watch will resume operating mode in approximately 10 seconds. This will not interfere with any timing functions in progress.

NOTE: You may exit Heart Rate mode at any time by Pressing the Mode, Start/Stop or Reset key.

2. Continue **TOUCHING & HOLDING** until heart rate displays.
3. Once Heart Rate is acquired, **RELEASE THE SENSOR**. Heart Rate will continue to display for a period of approximately 5 seconds.



NOTE: The Monitor displays both actual heart rate (in beats per minute) and percent of estimated maximum heart rate .

MAIN OPERATING MODES

HEART RATE LOCK

To deactivate finger Touch Heart Rate (when you don't want to accidentally acquire heart rate):

1. **PRESS & HOLD** the **RESET (R)** key in Time mode for 5 seconds. The heart icon will disappear from the upper right of the display.
2. To unlock, **PRESS & HOLD THE RESET (R)** key for 5 seconds in Time mode. The heart icon (♥) will appear in the upper right of the display.

POWER DOWN MODE

Power Down mode allows you to conserve battery life by deactivating the unit when the monitor is not being used for long periods of time. To activate Power Down mode:

1. In Time mode, **PRESS & HOLD** the **MODE, RESET & START/STOP** keys for 5 seconds. The display will go blank.

NOTE: Time/Date, User Profiles and Memory files will be preserved.

2. To deactivate Power Save mode and resume normal operation, **PRESS & HOLD ANY KEY** for 5 seconds.

NOTE: All Time & Personal Profile and Memory settings will be lost.

VIEWING THE BACKLIGHT SYSTEM

The Sportline Solo 915 is equipped with an electroluminescent (EL) Backlight System for viewing the display in low light conditions. To operate the Backlight:

PRESS the **LIGHT** key. Backlight will illuminate for approximately 5 seconds.

NOTE: Excessive use of Backlight System may significantly reduce battery life.

SOLO 915

8

MAIN OPERATING MODES

The Sportline Solo 915 has 6 main operating modes: Time, Personal Profile, Alarm, Chronograph, Countdown Timer and Calories/Exercise Timer. Scroll through main modes by **PRESSING** the **MODE** key. Acquire Finger Touch Heart Rate by **TOUCHING & HOLDING** the **HEART RATE SENSOR** in any operating mode.



SETTING & OPERATING THE WATCH

SETTING TIME AND DATE

In this Programming Sequence, you will program the Time & Calendar functions.

1. In Time mode, **PRESS & HOLD** the **MODE** key to enter the programming sequence. The variable being adjusted will flash on and off.
2. Reset Seconds to zero (00) by **PRESSING** the **START/STOP (S/S)** or **RESET (R)** key. Advance to Set Minutes by **PRESSING** the **MODE** key.
3. Adjust Minutes by **PRESSING S/S** (to increase) or **R** (to decrease). Set Minutes and advance to Set Hour by **PRESSING** the **MODE** key.
4. Adjust Hour by **PRESSING S/S** or **R**. Set Hour and advance to Set Year by **PRESSING** the **MODE** key.
5. Adjust Year by **PRESSING S/S** or **R**. Set by **PRESSING MODE**.
6. Adjust Month by **PRESSING S/S** or **R**. Set by **PRESSING MODE**.
7. Adjust Day by **PRESSING S/S** or **R**. Set by **PRESSING MODE**.
8. Adjust date format (month - day or day - month) by **PRESSING S/S** or **R**. Set Format by **PRESSING MODE**.
9. Adjust 12/24-hour format by **PRESSING S/S** or **R**. Set Format by **PRESSING MODE**.
10. Turn Key Beep ON or OFF by **PRESSING S/S** or **R**. Set by **PRESSING MODE**.
11. **PRESS & HOLD** the **MODE** key to exit the Programming Sequence & resume Operating mode.



ADJUST: S/S or R



SET: MODE

SOLO 915

10

SETTING & OPERATING THE WATCH

SETTING PERSONAL PROFILE

The Sportline Solo 915 uses an advanced algorithm based on your Personal Profile to estimate your maximum heart rate and calculate calories burned. This sequence must be completed to ensure accuracy of the watch's functions.

1. In Personal Profile mode, **PRESS & HOLD** the **MODE** key to enter the programming sequence. The variable being adjusted will flash on and off.
2. Adjust Age by **PRESSING** the **START/STOP (S/S)** or **RESET (R)** key. Advance to Set Gender by **PRESSING** the **MODE** key.
3. Select Gender (M=male, F=female) by **PRESSING** the **START/STOP (S/S)** or **RESET (R)** key. Set Gender by **PRESSING** the **MODE** key.
4. **PRESS & HOLD** the **MODE** key to exit the Programming Sequence & resume Operating mode.



SETTING & OPERATING THE WATCH

SETTING DAILY ALARM

The Sportline Solo 915 features a Daily Alarm. To set Alarm:

1. In Alarm mode, **PRESS & HOLD** the **MODE** key to enter the programming sequence.
2. Adjust Hour by **PRESSING START/STOP (S/S)** or **RESET (R)**. Set by **PRESSING MODE**.
3. Adjust Minutes by **PRESSING S/S** or **R**. Set by **PRESSING MODE**.
4. **PRESS & HOLD** the **MODE** key to exit the Programming Sequence and return to Time mode.
5. Turn Alarm ON or Off by **PRESSING** the **START/STOP (S/S)** key. The Alarm icon (☀) will be visible when activated.
6. Turn Hourly Chime ON or Off by **PRESSING** the **RESET (R)** key. The Chime icon (🔔) will be visible when activated.



SOLO 915

12

SETTING & OPERATING THE WATCH

OPERATING THE CHRONOGRAPH

To operate the Chronograph:

1. To START timing, **PRESS** the **START/STOP (S/S)** key.
2. To STOP timing, **PRESS** the **S/S** key.
3. To RESET the Chronograph, **PRESS & HOLD** the **RESET (R)** key.



SETTING & OPERATING THE WATCH

SETTING THE COUNTDOWN TIMER

The Sportline Solo 915 is equipped with a 100-hour Countdown Timer. To set Timer:

1. **PRESS & HOLD** the **MODE** key in Timer mode.
2. Adjust Seconds by **PRESSING START/STOP (S/S) or RESET (R)**. Set by **PRESSING MODE**.
3. Adjust Minutes by **PRESSING S/S or R**. Set by **PRESSING MODE**.
4. Adjust Hours by **PRESSING S/S or R**. Set by **PRESSING MODE**.
5. **PRESS & HOLD** the **MODE** key to exit the Programming Sequence and return to Timer mode.

OPERATING THE COUNTDOWN TIMER

To operate the Timer:

1. To **START** timing, **PRESS** the **START/STOP (S/S)** key.
2. To **STOP** timing, **PRESS** the **S/S** key.
3. To **RESET** the Timer, **PRESS & HOLD** the **R** key.



ADJUST: S/S or R



SET: MODE



START/STOP TIMING:
PRESS S/S



RESET:
PRESS R

SOLO 915

14

SETTING & OPERATING THE WATCH

OPERATING CALORIES/EXERCISE TIMER

The Sportline Solo 915 uses an advanced algorithm based on your Personal Profile to estimate your maximum heart rate and calculate calories burned. The monitor displays Total Exercise Time and Calories Burned (CA). To operate Calories/Exercise Timer:

1. To START timing, **PRESS** the **START/STOP (S/S)** key.
2. To STOP timing, **PRESS** the **S/S** key.
3. To RESET the Exercise Timer, **PRESS & HOLD** the **R** key.

TIP: The more frequent heart rate readings are taken, the more accurate the calories burned estimate will be.



START/STOP TIMING:
PRESS S/S



RESET:
PRESS R

RANGES & SPECIFICATIONS

TIME

- AM, PM, hour, minute, second
- 12/24 hour format
- Calendar: month, date, day display with auto leap year adjustment

ALARM

- Daily alarm
- Alarm duration: 30 seconds

EXERCISE TIMER

- Resolution: 1 second
- Measuring range: 99 hours, 59 minutes, 59.99 seconds

HEART RATE

- Range: 40-200 beats per minute

COUNTDOWN TIMER

- Resolution: 1 second
- Measuring Range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds

OTHER

- Electroluminescent (EL) backlight
- Water resistant up to 50 meters
- Battery: CR 2032

SOLO 915

16

REPLACING THE WATCH BATTERY

The Sportline Solo 915 uses a single CR2032 lithium battery.

Battery replacement will be required from time to time, and should occur when:

1. The display fades in part or completely
2. The heart rate function will not activate
3. Backlight System does not operate
4. The Low Battery icon is visible

To replace the battery of your Sportline Solo 915, we recommend you take it to a watch repair service center or certified jeweler. This will ensure that the water resistance will be retained after battery replacement.

BATTERY SAFETY INFORMATION

▲ CAUTION – BATTERY SAFETY INFORMATION

- Non-rechargeable batteries are not to be recharged
- Rechargeable batteries must be removed before recharging
- Rechargeable batteries should only be recharged under adult supervision
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries
- Exhausted batteries are to be removed
- Do not mix old and new batteries
- Do not dispose of batteries in fire; batteries may explode or leak
- Do not dispose of product in fire; batteries may explode or leak
- If this product will not be used for an extended period of time, remove the batteries from the product
- The supply terminals are not to be short-circuited
- Batteries are to be inserted with correct polarity
- Clean the battery contacts and also those of the product prior to battery installation
- As always, dispose of batteries in an eco-friendly manner



The purpose of the crossed-out wheellie bin symbol is to remind us that most electrical products, and batteries, contain trace elements (including Mercury – Hg, Cadmium – Cd and Lead – Pb) which could be harmful to our environment and therefore our health. We must all be careful to dispose of them responsibly in a specifically designated way – either, using a collection scheme or into the correctly labelled civic amenity (NOT into general waste) – this will help your local authority to arrange to recycle or dispose of them in the appropriate manner.

SOLO 915

18

TROUBLE SHOOTING

POTENTIAL CAUSES FOR NO HEART RATE READING OR LONG RESPONSE TIME:

CAUSE: DRY SKIN

SOLUTION: Apply conductive gel thoroughly finger. Tap water may help if conductive gel is not available.

CAUSE: MUSCLE TREMORS CAUSED BY PRESSING ON SENSORS TOO HARD

SOLUTION: Decrease finger pressure on the Sensor Pads.

CAUSE: DEAD SKIN ON WRIST OR FINGER.

SOLUTION: Rub off excessive dead skin with a towel

CAUSE: A THIN LAYER OF BODY GREASE INSULATES THE ECG SIGNAL PREVENTING THE WATCH FROM DETECTING ECG HEART RATE

SOLUTION: Wipe wrist and the back of watch with a tissue or soft towel.

CAUSE: HAIRY SKIN

SOLUTION: Apply conductive gel to wrist.

CAUSE: LOW BATTERY

SOLUTION: Replace the battery in watch.



20

TABLE DES MATIÈRES

SOLO 915
MONITEUR DE FREQUENCE CARDIAQUE ET DE CALORIES

INTRODUCTION	23
COMMENT UTILISER CE MANUEL	23
AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE	24
NETTOYAGE ET ENTRETIEN	25
SERVICE À LA CLIENTÈLE	25
FONCTIONS DE LA MONTRE	26
TOUCHES ET FONCTIONS	27
CAPTAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE	29
PRINCIPAUX MODES DE FONCTIONNEMENT	30
BLOCAGE DE FREQUENCE CARDIAQUE	30
MODE POWER DOWN (VEILLE)	30
ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE ÉLECTROLUMINESCENT (EL)	30

21

TABLE DES MATIÈRES

RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE	32
RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE	32
DÉFINITION DU PROFIL PERSONNEL	33
RÉGLAGE DE L'ALARME JOURNALIÈRE	34
FONCTIONNEMENT DU CHRONOMÈTRE	35
RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DU COMPTE À REBOURS	36
FONCTIONNEMENT DES CALORIES/MINUTEUR D'ENTRAÎNEMENT	37
PLAGES ET CARACTÉRISTIQUES	38
REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA MONTRE	39
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX PILES	40
DÉPANNAGE	41

SOLO 915

22

INTRODUCTION

Vous avez opté pour une montre cardiofréquencesport de Sportline et nous vous en félicitons. N'oubliez pas que votre montre est un instrument technique sensible. Un nettoyage et un entretien adéquats vous permettront de la conserver de nombreuses années. Un usage inapproprié ou un entretien insuffisant risquent toutefois d'endommager les capteurs et de provoquer une défaillance.

COMMENT UTILISER CE MANUEL

Les montres cardiofréquencesport de Sportline sont dotées de nombreuses caractéristiques et fonctions uniques. Veuillez lire attentivement tous les paragraphes de ce manuel afin de vous familiariser parfaitement avec les fonctions de cette montre avant de l'utiliser.

Une utilisation et un réglage adéquats permettent d'optimiser les fonctions de la montre et de la rendre ainsi plus utile.

Ce manuel s'articule en sections décrivant les fonctions principales de la montre. Vous trouverez une représentation de l'affichage de départ ou d'autres affichages importants pour chaque fonction en regard de la procédure à suivre. Les étapes essentielles sont indiquées ainsi : **MAINTENIR** la touche **ENFONCÉE** ou **APPUYER SUR** la touche.

Les étapes concernant la programmation ou le fonctionnement figurent en regard de l'image du cadran. Les points principaux et informations importantes sont en caractères gras.

ACTIVATION DE LA MONTRE À PARTIR DU MODE POWER DOWN (VEILLE)

REMARQUE : la montre est configurée par défaut en mode Power Down (Veille) afin de ne pas user les piles. Pour désactiver le mode Power Down (Veille) : **N'IMPORTE QUELLE TOUCHE ENFONCÉE** pendant 5 secondes (voir page 8 pour de plus amples informations sur le mode Power Down [Veille]).

AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE

AVERTISSEMENT : il est préférable de demander conseil à un médecin et de procéder à un examen complet avant de commencer tout programme d'exercices physiques ou de pratiquer une activité physique intensive.

MISE EN GARDE : cette montre a été conçue pour être étanche et résister à une pression statique de 5 ATM. Elle peut donc être portée sous la douche et lors d'une baignade. Cependant, il est préférable d'éviter toute utilisation prolongée sous l'eau. Évitez d'appuyer sur les touches pendant que la montre est sous l'eau, car une infiltration par les joints des touches pourrait l'endommager.

MISE EN GARDE : évitez d'utiliser votre montre durant des conditions extrêmes sur de longues périodes.

MISE EN GARDE : évitez toute manipulation brutale et exposition à des chocs.

N'UTILISEZ PAS de crème pour les mains sous peine d'inhiber le signal entre la peau et les capteurs. Les peaux fines et sèches peuvent ne pas activer le signal. Si vous avez la peau extrêmement sèche, humidifiez vos doigts et votre poignet sous l'eau du robinet ou avec un gel conducteur.

NETTOYEZ le couvercle arrière de temps en temps à l'aide d'un chiffon humide. Ôtez ensuite tout résidu de graisse.

NETTOYEZ-VOUS la peau et les doigts avec un savon et de l'eau pour une meilleure transmission du signal.

ÉVITEZ les gestes brusques durant la prise des mesures, ces derniers pouvant créer des imprécisions dans la lecture de la fréquence cardiaque.

SOLO 915

24

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- **NE TENTEZ JAMAIS** de démonter ou de réparer l'unité.
- **N'EXPOSEZ PAS** l'unité à une chaleur extrême, des chocs, des champs magnétiques, des bruits électriques, de fortes vibrations ou aux rayons directs du soleil sur une longue période.
- **NE FAITES PAS TOMBER** la montre et ne marchez pas dessus.
- **NETTOYAGE DE L'UNITÉ** : utilisez un chiffon légèrement humide. Appliquez du savon doux sur les zones comportant des taches ou marques rebelles. N'exposez pas l'unité à des produits chimiques forts tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool ou les insecticides, qui risqueraient d'endommager le joint, le boîtier et/ou la finition de l'unité.
- **RANGÉZ** l'unité dans un endroit sec quand vous ne l'utilisez pas.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

En cas de problèmes ou de questions concernant cet appareil, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro 1-866-694-4575. Nous sommes là pour vous aider !

FONCTIONS DE LA MONTRE

TIME (HEURE)

- Heure/Jour/Date/Mois
- Format 12 h ou 24 h
- Alarme journalière

FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Mesure de la fréquence cardiaque avec la précision d'un ECG
- Consommation des calories

MINUTEUR D'ENTRAÎNEMENT

- Résolution au 1/100 de seconde près
- 100 hr

CHRONOGRAPH (CHRONOMÈTRE)

- 10 hr
- Résolution au 1/100 de seconde près

COUNTDOWN TIMER (COMPTE À REBOURS)

- 10 hr
- Résolution d'une seconde

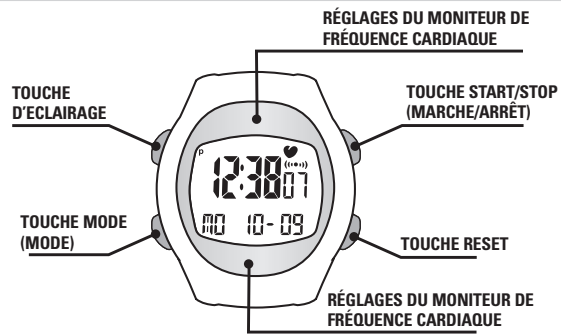
AUTRE

- Rétroéclairage électroluminescent
- Étanche à 50 m

SOLO 915

26

TOUCHES ET FONCTIONS



TOUCHES ET FONCTIONS

TOUCHE MODE (MODE)

- Parcourir les modes de fonctionnement
- Passer d'une variable à l'autre dans la séquence des réglages
- **APPUYER SUR LA TOUCHE ET LA MAINTENIR ENFONCÉE** : entrer/Sortir de la séquence de programmation
- Quitter le mode Fréquence cardiaque par contact

TOUCHE START/STOP (S/S) (MARCHE/ARRÊT)

- Mettre en marche/Arrêter le chronomètre
- Mise en marche et arrêt du compteur de calories/minuteur d'entraînement
- Mettre en marche/Arrêter le compte à rebours
- Augmenter les valeurs pendant la séquence de programmation

TOUCHE RESET (R)

- Remettre à zéro le compteur de calories/minuteur d'entraînement, le chronomètre et le compteur à rebours
- Diminuer les valeurs pendant la séquence de programmation
- **APPUYER SUR LA TOUCHE ET LA MAINTENIR ENFONCÉE** : activation/désactivation du blocage de fréquence cardiaque en mode Heure

RÉGLAGES DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

- **APPUYER SUR LA TOUCHE ET LA MAINTENIR ENFONCÉE** : active la fonction de mesure de la fréquence cardiaque

TOUCHE D'ECLAIRAGE

- Active le rétroéclairage électroluminescent (EL)

SOLO 915

28

CAPTAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

RELEVÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE : CONTACT

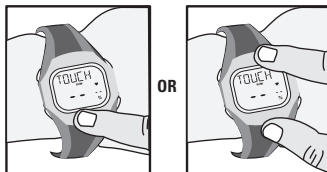
La fréquence cardiaque peut être captée à partir de n'importe quel mode de fonctionnement (mais pas à partir de toutes les séquences de réglage).

1. Mettez la montre à votre poignet et **POSEZ L'INDEX** sur le **CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**, n'importe où sur la partie supérieure métallique.

REMARQUE : si vous touchez accidentellement les capteurs, la montre tente automatiquement de capturer une fréquence cardiaque. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, la montre repasse en mode de fonctionnement au bout de 10 secondes environ. Il ne se produit aucune interférence avec la fonction de l'heure.

REMARQUE : vous pouvez sortir du mode Heart Rate (Fréquence cardiaque) à tout moment en appuyant sur les touches Mode, Start/Stop (Marche/Arrêt) ou Reset (RAZ, Remettre à zéro).

2. **LAISSEZ L'INDEX SUR LA PARTIE MÉTALLIQUE** jusqu'à l'affichage de la fréquence cardiaque.
3. Une fois la fréquence cardiaque captée, **ÔTEZ LE DOIGT DU CAPTEUR**. La fréquence cardiaque reste affichée pendant 5 secondes environ.



REMARQUE : le moniteur affiche la fréquence cardiaque sous forme de battements par minute (BPM) et le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale estimée.

PRINCIPAUX MODES DE FONCTIONNEMENT

BLOPAGE DE FREQUENCE CARDIAQUE

Pour désactiver la fonction de captage de fréquence cardiaque par contact (afin de ne pas déclencher la fonction quand vous touchez accidentellement le mécanisme) :

1. **MAINTENEZ ENFONCEE** la touche **RESET (RAZ)** pendant 5 secondes. L'icône de blocage apparaît en haut à gauche de l'affichage.
2. Pour débloquer la fonction, **MAINTENEZ ENFONCEE** la touche **RESET (RAZ)** pendant 5 secondes en mode Time (heure). L'icône représentant un cœur (♥) apparaît en haut à droite de l'affichage.

MODE POWER DOWN (VEILLE)

Le mode Power Down (Veille) permet de ne pas user les piles en désactivant l'affichage quand le moniteur n'est pas utilisé pendant une longue période. Pour activer le mode Power Down (Veille) :

1. En mode Time (Heure), **MAINTENEZ ENFONCEES** les touches **MODE, RESET ET START/STOP (MARCHE/ARRET)** pendant 5 secondes. L'affichage est désactivé.

REMARQUE : L'heure/la date, les profils utilisateur et les fichiers mémoire sont conservés.

2. Pour désactiver le mode Power Save (Économie d'énergie) et revenir à un fonctionnement normal, **MAINTENEZ ENFONCEE N'IMPORTE QUELLE TOUCHE** pendant 5 secondes.

REMARQUE : tous les paramètres relatifs à l'heure, au profil personnel ainsi qu'à la mémoire seront perdus.

ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE ÉLECTROLUMINESCENT (EL)

Le modèle Sportline Duo 915 est doté d'un rétroéclairage électroluminescent (EL) pour que l'écran soit visible même en cas de faible luminosité. Pour faire fonctionner le rétroéclairage :

APPUYEZ sur la touche EL. Le rétroéclairage s'active pendant 5 secondes.

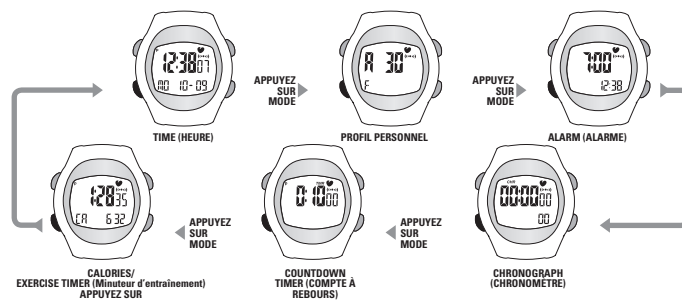
REMARQUE : une utilisation excessive du rétroéclairage peut significativement réduire la durée de vie des piles.

SOLO 915

30

PRINCIPAUX MODES DE FONCTIONNEMENT

Le modèle Sportline Duo 915 est doté de 6 modes de fonctionnement : Time (Heure), Personal Profile (Profil personnel), Alarm (Alarme), Chronograph (Chronomètre), Countdown Timer (Compte à rebours) et Calories/minuteur d'entraînement. Parcourir les sous-modes en **APPUYANT** sur la touche **MODE**. Pour capter la fréquence cardiaque par contact, **LAISSEZ LE DOIGT** sur **LE CAPTEUR**, quel que soit le mode de fonctionnement dans lequel vous êtes.



RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Dans cette séquence de programmation, vous allez programmer les fonctions Time (Heure) et Calendar (Calendrier).

1. En mode Time (Heure), **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** afin d'entrer dans la séquence de programmation. La variable en cours de réglage clignote.
2. Remettez à zéro les secondes (00) en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Passez au réglage des minutes en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
3. Réglez les minutes en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** pour augmenter la valeur ou sur **RESET (RAZ)** pour la diminuer. Confirmez le réglage et passer au réglage de l'heure en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
4. Réglez l'heure en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez et passez au réglage de l'année en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
5. Réglez l'année en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
6. Réglez l'année en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)** en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
7. Réglez le jour en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)** en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
8. Réglez le format de la date (mois-jour ou jour-mois) en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.



RÉGLER : START/STOP
(MARCHÉ/ARRÊT) ou
RESET (RAZ)



CONFIRMER : MODE

SOLO 915

32

RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

9. Réglez le format de l'heure (12 ou 24 h) en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
10. Activez (ON) ou désactivez (OFF) le son des touches en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT SUR LA TOUCHE MODE**.
11. **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** pour sortir de la séquence de programmation et revenir au mode de fonctionnement.



RÉGLER : START/STOP (MARCHE/ARRÊT) ou RESET (RAZ)

DÉFINITION DU PROFIL PERSONNEL

Le modèle Sportline Solo 915 utilise un algorithme avancé basé sur le profil utilisateur afin d'estimer votre fréquence cardiaque maximale et de calculer les calories brûlées. Cette séquence doit être effectuée afin d'assurer la précision des fonctions de la montre.

1. En mode Profil personnel, **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** afin d'entrer dans la séquence de programmation. La variable en cours de réglage clignote.
2. Réglez l'âge en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Passez au réglage du sexe en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
3. Sélectionnez le sexe (M=homme et F=femmes) en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez le réglage en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
4. **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** pour sortir de la séquence de programmation et revenir au mode de fonctionnement.



CONFIRMER : MODE

RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

RÉGLAGE DE L'ALARME JOURNALIÈRE

Le modèle Sportline Solo 915 est pourvu d'une alarme journalière. Réglage de l'alarme :

1. En mode Alarm (Alarme), **MAINTENEZ** la touche **MODE ENFONCÉE** afin d'entrer dans la séquence de programmation.
2. Réglez l'heure en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
3. Réglez les minutes en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
4. **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** pour sortir de la séquence de programmation et revenir au mode Time (Heure).
5. Activez (ON) ou désactivez (OFF) l'alarme en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)**. L'icône Alarme (🔔) s'affiche lorsque l'alarme est activée.
6. Activer (ON) ou désactiver (OFF) le carillon en **APPUYANT** sur la touche **RESET (RAZ)**. L'icône Carillon (🔔) s'affiche lorsque le carillon est activé.



RÉGLER : START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT) ou RESET (RAZ)



CONFIRMER : MODE



ON/OFF : Touche START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)

SOLO 915

34

RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

FONCTIONNEMENT DU CHRONOMÈTRE

Pour faire fonctionner le chronomètre :

1. Pour faire **DÉMARRER** le minuteur, **APPUYEZ** sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)**.
2. Pour **ARRÊTER** le minuteur, appuyez sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)**.
3. Pour **REMETTRE À ZÉRO** le chronomètre, **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **RESET (RAZ)**.



METTRE EN MARCHE/
ARRÊTER LE
MINUTEUR



APPUYEZ SUR START/
STOP (MARCHE/
ARRÊT)

RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

RÉGLAGE DE LA FONCTION DE COMPTE À REBOURS

Le modèle Sportline Solo 915 est doté d'une fonction de compte à rebours sur 100 heures. Réglage du minuteur :

1. **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** en mode Timer (Minuteur).
2. Réglez les secondes en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
3. Réglez les minutes en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**.
4. Réglez l'année en **APPUYANT** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)** ou **RESET (RAZ)**. Confirmez en **APPUYANT** sur la touche **MODE**.
5. **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **MODE** pour sortir de la séquence de programmation et revenir au mode Timer (Minuteur).

FONCTIONNEMENT DU COMPTE À REBOURS

Pour faire fonctionner le minuteur :

1. Pour faire **DÉMARRER** le minuteur, **APPUYEZ** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)**.
2. Pour **ARRÊTER** le minuteur, **APPUYEZ** sur la touche **START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)**.
3. Pour **REMETTRE À ZÉRO** le chronomètre, **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **RESET (RAZ)**.



RÉGLER : START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT) ou RESET (RAZ)



CONFIRMER : MODE



APPUYEZ SUR LA TOUCHE ET LA MAINTENIR PRESSEE



REMISE À ZÉRO :

SOLO 915

36

RÉGLAGE ET FONCTIONNEMENT DE LA MONTRE

FONCTIONNEMENT DES CALORIES/MINUTEUR D'ENTRAÎNEMENT

Le modèle Sportline Solo 915 utilise un algorithme avancé basé sur le profil utilisateur afin d'estimer votre fréquence cardiaque maximale et de calculer les calories brûlées. Le minuteur affiche la durée totale de l'activité (Total Exercise Time) ainsi que les calories brûlées (CA). Mise en marche et arrêt de la fonction Calories/minuteur d'entraînement :

1. Pour faire **DÉMARRER** le minuteur, **APPUYEZ** sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)**.
2. Pour **ARRÊTER** le minuteur, appuyez sur la touche **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)**.
3. Pour **REMETTRE À ZÉRO** le minuteur d'entraînement, **MAINTENEZ ENFONCÉE** la touche **RESET (RAZ)**.

CONSEIL : plus la lecture de la fréquence cardiaque est fréquente, plus l'estimation des calories brûlées est précise.



METTRE EN MARCHÉ/
ARRÊTER LE MINUTEUR :
APPUYEZ SUR START/STOP
(MARCHE/ARRÊT)
REMISE À ZÉRO :



APPUYEZ SUR LA TOU-
CHE ET LA MAINTENIR
PRESSEE

PLAGES ET CARACTÉRISTIQUES

TIME (HEURE)

- AM, PM, heure, minute, seconde
- Format 12 h ou 24 h
- Calendrier : affichage du mois, de la date et du jour avec ajustement automatique lors des années bissextiles

ALARM (ALARME)

- Alarme journalière
- Durée de l'alarme : 30 secondes

EXERCISE TIMER (MINUTEUR D'ENTRAÎNEMENT)

- Résolution : 1 seconde
- Plage de mesure : 99 heures, 59 minutes, 59,99 secondes

FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Plage : 40 à 200 battements par minute

COUNTDOWN TIMER (COMPTE À REBOURS)

- Résolution : 1 seconde
- Plage de mesure : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes

AUTRE

- Rétroéclairage électroluminescent (EL)
- Étanche jusqu'à 50 mètres
- Pile : CR 2032

SOLO 915

38

REPLACEMENT DE LA PILE DE LA MONTRE

Le modèle Sportline Solo 915 fonctionne avec une pile au lithium CR2032.

La pile devra être régulièrement remplacée, notamment si :

1. L'affichage a partiellement ou complètement disparu
2. La fonction de fréquence cardiaque ne s'active plus
3. Le rétroéclairage ne fonctionne plus
4. L'icône Battery faible s'affiche

Il est conseillé de faire remplacer la pile de votre Sportline Solo 915 par un horloger bijoutier. Ainsi, l'étanchéité sera préservée après le remplacement de la pile.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX PILES

▲ ATTENTION – INFORMATIONS DE SECURITE RELATIVES AUX PILES

- Ne pas recharger des piles non rechargeables
- Retirer les piles rechargeables de leur compartiment avant de les recharger
- Recharger les piles rechargeables uniquement sous la surveillance d'un adulte
- Ne pas mélanger les piles alcalines, normales (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium)
- Retirer les piles vides
- Ne pas mélanger les piles neuves et usagées
- Ne pas jeter les piles dans le feu car elles peuvent exploser ou fuir
- Ne pas jeter la montre moniteur dans le feu car les piles peuvent exploser ou fuir
- En cas de non utilisation de l'unité pendant une longue période, ôter les piles
- Ne pas court-circuiter les bornes
- Respecter la polarité des piles
- Nettoyer les contacts des piles et du produit avant d'installer les piles
- Jeter les piles d'une manière respectueuse de l'environnement



Ce symbole barré indique que la plupart des produits électriques et des piles contiennent des oligo-éléments (mercure – Hg, Cadmium – Cd et plomb – Pb) pouvant être nocifs pour l'environnement et donc pour la santé. Il est important que la mise au rebut s'effectue de manière responsable et suivant les indications spécifiques – soit par l'intermédiaire de la collecte collective, soit par un dépôt dans une déchèterie collective adéquate (et non à la déchèterie générale). Les services compétents se chargeront du recyclage ou de la mise au rebut.

SOLO 915

40

DÉPANNAGE

PAS D'AFFICHAGE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE OU TEMPS DE REPONSE TROP LONG - CAUSES POTENTIELLES :

CAUSE : PEAU SÈCHE

SOLUTION : appliquez un gel conducteur sur le doigt. En l'absence de gel, vous pouvez utiliser de l'eau du robinet.

CAUSE : LES TREMBLEMENTS MUSCULAIRES CAUSES PAR LA PRESSION SUR LES CAPTEURS SONT TROP IMPORTANTS

SOLUTION : appuyez moins fort sur les capteurs.

CAUSE : PEAU MORTE SUR LE POIGNET OU LE DOIGT.

SOLUTION : effectuez un gommage avec une serviette.

CAUSE : UNE FINE COUCHE DE GRAISSE CORPORELLE ISOLE LE SIGNAL ELECTROCARDIOGRAMME ET EMPECHE LA SANGLE THORACIQUE OU LA MONTRE DE LE DÉTECTER

SOLUTION : essuyez le torse/le poignet et l'arrière de la montre avec un chiffon ou une serviette douce.

CAUSE : PRÉSENCE DE POILS

SOLUTION : appliquez un gel conducteur sur le poignet.

CAUSE : BATTERIE FAIBLE

SOLUTION : remplacez la pile de la montre.



42

ÍNDICE

SOLO 915 PULSÓMETRO + MONITOR DE GASTO CALÓRICO

INTRODUCCIÓN	45
UTILIZACIÓN DE ESTE MANUAL	45
ACTIVACIÓN DEL RELOJ A PARTIR DEL MODO DESACTIVADO	45
ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES	46
CUIDADOS Y MANTENIMIENTO	47
ASISTENCIA AL CLIENTE	47
FUNCIONES DEL RELOJ	48
BOTONES Y SUS FUNCIONES	49
MEDIDA DEL RITMO CARDIACO	51
MODOS PRINCIPALES DE FUNCIONAMIENTO	52
BLOQUEO DEL PULSÓMETRO	52
MODO DESACTIVADO	52
VISUALIZACIÓN DE LA RETROILUMINACIÓN	52

ÍNDICE

AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ	54
AJUSTE DE LA HORA Y FECHA	54
AJUSTAR EL PERFIL PERSONAL	55
AJUSTE DE LA ALARMA DIARIA	56
FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO	57
AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS	58
FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO DE EJERCICIO/CALORÍAS	59
INTERVALOS Y CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	60
SUSTITUCIÓN DE LA PILA DEL RELOJ	61
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD DE LAS PILAS	62
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	63

SOLO 915

44

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones! Acaba de comprar un monitor de fitness personal Sportline. Este reloj es un instrumento técnico de alta precisión. Si le brinda los cuidados y el mantenimiento que necesita, le durará muchos años. Sin embargo, un tratamiento y cuidado inadecuados pueden provocar daños en sus sensores y dejarlo inservible.

UTILIZACIÓN DE ESTE MANUAL

Los monitores de fitness personal Sportline tienen integradas multitud de funciones y características exclusivas. Lea detenidamente todas las secciones de este manual para familiarizarse con el funcionamiento del reloj antes de utilizarlo para sus ejercicios.

Con un ajuste y utilización correctos, podrá sacar el máximo partido a este instrumento.

Este manual se ha dividido en secciones en las que se resumen las funciones principales del reloj.

Para cada operación realizada con el reloj se muestra una ilustración de la pantalla correspondiente, que representa el punto de partida u otra pantalla importante para el proceso; los botones importantes se indican con las frases **PULSE** y **MANTENGA PULSADO**.

Los pasos de programación o manejo se muestran junto a la ilustración de la pantalla. Los aspectos y la información más importantes se muestran en bloques resaltados.

ACTIVACIÓN DEL RELOJ A PARTIR DEL MODO DESACTIVADO

TENGA EN CUENTA QUE: el reloj se envía originalmente en modo desactivado para conservar la vida útil de las pilas.

Para desactivar este modo: **MANTENGA PULSADO CUALQUIER BOTÓN** durante 5 segundos (consulte la página 8 para obtener información adicional sobre el modo desactivado).

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

ADVERTENCIA: Antes de empezar un programa de ejercicios o de realizar una actividad física exigente, recomendamos encarecidamente que se haga un examen médico completo y que conozca la opinión de su médico sobre sus planes.

AVISO: el reloj tiene un diseño sumergible hasta una presión estática de 5 ATM, por lo que no necesita quitárselo para ducharse ni para nadar durante poco tiempo. No obstante, se recomienda evitar en lo posible el uso prolongado del reloj en el agua. Tenga cuidado de no pulsar los botones mientras el reloj esté sumergido, ya que la humedad podría atravesar las juntas herméticas y causarle daños.

AVISO: evite exponer su reloj a condiciones extremas durante un período de tiempo prolongado.

AVISO: evite golpes en el reloj y utilizarlo con brusquedad.

NO utilice crema para las manos, ya que aislará la señal entre la piel y los contactos del sensor.

NO utilice las zonas de las yemas de los dedos en que la piel está seca y es más gruesa. Las personas que tengan una piel sumamente seca deben humedecerse los dedos y la muñeca con agua corriente o un gel conductor.

LIMPIE de vez en cuando la tapa posterior con un paño húmedo. A continuación, pase un trapo seco para eliminar los restos de grasa.

LÁVESE la piel y los dedos con agua y jabón para conseguir una mejor transmisión de la señal.

EVITE realizar movimientos bruscos durante la medida. Podrían producir lecturas incorrectas del ritmo cardíaco.

SOLO 915

46

CUIDADOS Y MANTENIMIENTO

- **NUNCA** intente desmontar o reparar la unidad.
- **NO** exponga la unidad a condiciones de calor extremo, golpes, campos magnéticos, ruido eléctrico, vibraciones fuertes o exposición prolongada a la luz solar directa.
- **NO** deje caer el reloj ni lo pise.
- **PARA LIMPIAR LA UNIDAD:** límpiela con un trapo ligeramente humedecido. Aplique jabón suave a las zonas que presenten marcas o manchas persistentes. No utilice en la unidad productos químicos fuertes tales como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol o repelentes de insectos, ya que podrían dañar el sellado, la carcasa y/o el acabado de la unidad.
- **GUARDE** la unidad en un lugar seco cuando no la utilice.

ASISTENCIA AL CLIENTE

Si tiene algún problema o alguna duda sobre este producto, póngase en contacto con nuestro equipo de asistencia al cliente en el 1-866-694-4575. Estamos a su disposición para ayudarle.

FUNCIONES DEL RELOJ

HORA

- Hora/Día/Fecha/Mes
- Formato de 12/24 horas
- Alarma diaria

PULSÓMETRO

- Ritmo cardíaco con precisión de ECG
- Consumo de calorías

CRONÓMETRO DE EJERCICIOS

- Resolución de 1/100 segundos
- 100 horas

CRONÓGRAFO

- 10 horas
- Resolución de 1/100 segundos

CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

- 10 horas
- Resolución de 1 segundo

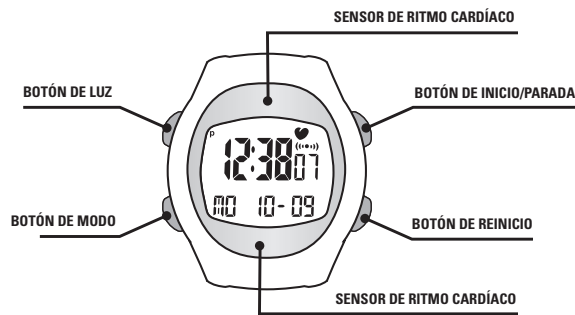
OTROS

- Sistema de retroiluminación EL
- Sumergible a 50 m (165 pies)

SOLO 915

48

BOTONES Y SUS FUNCIONES



BOTONES Y SUS FUNCIONES

BOTÓN MODO

- Permite seleccionar el modo de funcionamiento
- Avanza entre las variables en el orden de ajuste
- **SI SE MANTIENE PULSADO:** activa y desactiva la secuencia de programación
- Salir del modo de ritmo cardíaco táctil

BOTÓN INICIO/PARADA (S/S)

- Inicio/parada del cronógrafo
- Inicio/parada del cronómetro de ejercicio/calorías
- Inicio/parada del cronómetro de cuenta atrás
- Aumenta el valor durante la secuencia de programación

BOTÓN REINICIO (R)

- Repone a cero el cronómetro de ejercicio/calorías y el cronómetro de cuenta atrás
- Disminuye el valor durante la secuencia de programación
- **SI SE MANTIENE PULSADO:** Activa/desactiva el modo de tiempo de bloqueo de ritmo cardíaco

SENSOR DE RITMO CARDÍACO

- **SI SE MANTIENE PULSADO:** Activa la medida del ritmo cardíaco

BOTÓN DE LUZ

- Activa el sistema de retroiluminación (EL)

SOLO 915

50

MEDIDA DEL RITMO CARDIACO

MEDIR EL RITMO CARDIACO: PULSACIÓN TÁCTIL

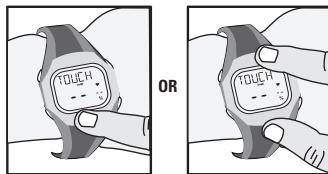
El ritmo cardíaco se puede medir desde cualquier modo de funcionamiento (pero no desde una secuencia de ajuste).

1. Con el reloj puesto en la muñeca, **TOQUE** con el dedo índice y **MANTENGA PULSADO** el **SENSOR DE RITMO CARDÍACO** (en cualquier parte de la placa metálica superior del reloj).

NOTA: Si se tocan accidentalmente los sensores de ritmo cardíaco, el reloj intentará medir el ritmo cardíaco automáticamente. Si no se detecta el ritmo cardíaco, el reloj reanudará el modo de funcionamiento transcurridos unos 10 segundos. Esto no afectará a las funciones del reloj en curso.

NOTA: puede salir del modo de ritmo cardíaco en cualquier momento pulsando los botones Modo, Inicio/Parada o Reinicio.

2. Siga **MANTENIENDO PULSADO** hasta que se muestre el ritmo cardíaco.
3. Una vez medido el ritmo cardíaco, **SUELTE EL SENSOR**. El ritmo cardíaco seguirá mostrándose durante un período de 5 segundos aproximadamente.



NOTA: El monitor presenta en la pantalla el ritmo cardíaco real (en latidos por minuto) y el porcentaje del ritmo cardíaco máximo estimado.

51

MODOS PRINCIPALES DE FUNCIONAMIENTO

BLOQUEO DEL PULSÓMETRO

Para desactivar el pulsómetro táctil (cuando no desee medir accidentalmente el ritmo cardíaco):

1. **MANTENGA PULSADO** el botón **REINICIO (R)** en el modo de hora durante 5 segundos. Desaparecerá el icono del corazón de la parte superior derecha de la pantalla.
2. Para desbloquear, **MANTENGA PULSADO** el botón **REINICIO (R)** durante 5 segundos en el modo de hora. Aparecerá el icono de corazón (♥) en la parte superior derecha de la pantalla.

MODO DESACTIVADO

El modo desactivado le permite prolongar la duración de la pila desactivando la unidad cuando no se utiliza el monitor durante períodos de tiempo prolongados. Para desactivar el modo desactivado:

1. En modo de hora, **MANTENGA PULSADOS** los botones **MODOS, REINICIO e INICIO/PARADA** durante 5 segundos. La pantalla se apagará.

NOTA: se conservará la fecha/hora, los perfiles de usuario y los archivos de memoria.

2. Para desactivar el modo de ahorro de energía y reanudar el funcionamiento normal, **MANTENGA PULSADO CUALQUIER BOTÓN** durante 5 segundos.

NOTA: Se perderán todos los ajustes de hora, perfil personal y memoria.

VISUALIZACIÓN DEL SISTEMA DE RETROILUMINACIÓN

El Sportline Solo 915 está equipado con un sistema de retroiluminación electroluminiscente (EL) que permite ver la pantalla cuando hay poca luz. Para hacer funcionar la retroiluminación:

PULSE el botón de **LUZ**. La retroiluminación se encenderá durante 5 segundos aproximadamente.

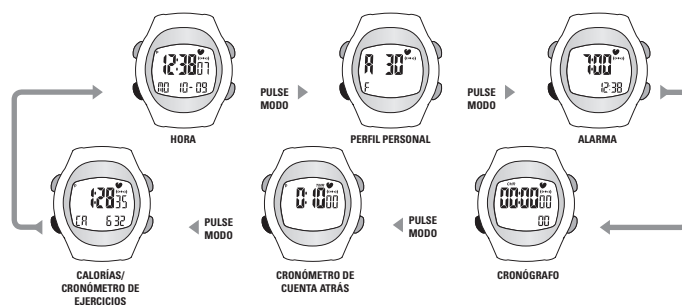
NOTA: un uso excesivo de la retroiluminación podría reducir notablemente la duración de la pila.

SOLO 915

52

MODOS PRINCIPALES DE FUNCIONAMIENTO

El Sportline Solo 915 dispone de 6 modos principales de funcionamiento: Hora, Perfil personal, Alarma, Cronógrafo, Cuenta atrás y Calorías/Cronómetro de ejercicio. Para desplazarse entre los modos principales, **PULSE** el botón **MODO**. Puede medir el ritmo cardíaco por pulsación táctil **MANTENIENDO PULSADO** el **SENSOR DE RITMO CARDÍACO** en cualquier modo de funcionamiento.



AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

AJUSTE DE LA HORA Y FECHA

En esta secuencia de programación, programará las funciones de hora y calendario.

1. En modo de hora, **MANTENGA PULSADO** el botón **MOD0** para acceder a la secuencia de programación. La variable que se va a ajustar parpadeará.
2. Para reponer los segundos a cero (00), **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)** o **REINICIO (R)**. Para avanzar a los minutos, **PULSE** el botón **MOD0**.
3. Ajuste los minutos **PULSANDO** el botón **S/S** (para aumentar el valor) o **R** (para disminuirlo). Tras ajustar los minutos, para avanzar al ajuste de la hora, **PULSE** el botón **MOD0**.
4. Ajuste la hora **PULSANDO S/S** o **R**. Tras ajustar la hora, para avanzar al ajuste de año, **PULSE** el botón **MOD0**.
5. Ajuste el año **PULSANDO S/S** o **R**. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MOD0**.
6. Ajuste el mes **PULSANDO S/S** o **R**. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MOD0**.
7. Ajuste el día **PULSANDO** el botón **MOD0**. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MOD0**.
8. Ajuste el formato de fecha (mes-día o días-mes) **PULSANDO S/S** o **R**. Ajuste el formato **PULSANDO** el botón **MOD0**.
9. Ajuste el formato de 12/24 horas **PULSANDO** el botón **MOD0**. Ajuste el formato **PULSANDO** el botón **MOD0**.
10. Para activar o desactivar el pitido de los botones, **PULSE** el botón **S/S** o **R**, respectivamente. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MOD0**.
11. **MANTENGA PULSADO** el botón **MOD0** para salir de la secuencia de programación y reiniciar el modo de funcionamiento.



SOLO 915

54

AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

AJUSTAR EL PERFIL PERSONAL

El modelo Sportline Solo 915 utiliza un algoritmo avanzado basado en su perfil personal para calcular su ritmo cardíaco máximo y las calorías consumidas. Esta secuencia se debe completar para garantizar la precisión de las funciones del reloj.

1. En modo de perfil personal, **MANTENGA PULSADO** el botón **MODO** para acceder a la secuencia de programación. La variable que se va a ajustar parpadeará.
2. Para ajustar la edad, **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)** o **REINICIO (R)**. Para avanzar al ajuste de sexo, **PULSE** el botón **MODO**.
3. Seleccione el sexo (M=hombre, F=mujer), **PULSANDO** el botón **INICIO/PARADA (S/S)** o **REINICIO (R)**. Para fijar el sexo, **PULSE** el botón **MODO**.
4. **MANTENGA PULSADO** el botón **MODO** para salir de la secuencia de programación y reiniciar el modo de funcionamiento.



AJUSTAR: S/S o R



FIJAR: MODO

AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

AJUSTE DE LA ALARMA DIARIA

El reloj Sportline Solo 915 dispone de una alarma diaria. Para ajustar la alarma:

1. En modo de alarma, **MANTENGA PULSANDO** el botón **MODO** para acceder a la secuencia de programación.
2. Para ajustar la hora, **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)** o **REINICIO (R)**. Fije el valor **PULSANDO MODO**.
3. Ajuste los minutos **PULSANDO S/S** o **R**. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MODO**.
4. **MANTENGA PULSANDO** el botón **MODO** para salir de la secuencia de programación y volver al modo de hora.
5. Para activar o desactivar la alarma (ON u OFF), **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)**. Cuando la alarma está activada, aparece su icono (☞☞).
6. Active o desactive la señal horaria (ON u Off) **PULSANDO** el botón **REINICIO (R)**. Cuando la señal horaria está activada, aparece su icono (⚡).



AJUSTAR: S/S o R



FIJAR: MODO



ACTIVAR O DESACTI-
VAR: S/S

SOLO 915

56

AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓGRAFO

Para hacer funcionar el cronógrafo:

1. Para poner en marcha el cronómetro, **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)**.
2. Para detener el cronómetro, **PULSE** el botón **S/S**.
3. Para reiniciarlo, **MANTENGA PULSADO** el botón **REINICIO (R)**.



INICIAR/DETENER
CRONOMETRAJE:
PULSE S/S



REINICIO:
PULSE R

AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

AJUSTAR EL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

El reloj Sportline Solo 915 está equipado con un cronómetro de cuenta atrás de 100 horas. Para ajustar el cronómetro:

1. **MANTENGA PULSADO** el botón **MODO** en modo de cronómetro.
2. Para ajustar los segundos, **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)** o **REINICIO (R)**. Fije el valor **PULSANDO MODO**.
3. Ajuste los minutos **PULSANDO S/S** o **R**. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MODO**.
4. Ajuste las horas **PULSANDO S/S** o **R**. Ajuste el valor **PULSANDO** el botón **MODO**.
5. **MANTENGA PULSADO** el botón **MODO** para salir de la secuencia de programación y volver al modo de cronómetro.

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

Para hacer funcionar el cronómetro:

1. Para poner en marcha el cronómetro, **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)**.
2. Para detener el cronómetro, **PULSE** el botón **S/S**.
3. Para reiniciarlo, **MANTENGA PULSADO** el botón **R**.



AJUSTAR: S/S o R



FLIAR: MOD0



INICIAR/DETENER CRONOMETRAJE:
PULSE S/S



REINICIO:
PULSE R

SOLO 915

58

AJUSTE Y FUNCIONAMIENTO DEL RELOJ

FUNCIONAMIENTO DEL CRONÓMETRO DE EJERCICIO/CALORÍAS

El modelo Sportline Solo 915 utiliza un algoritmo avanzado basado en su perfil personal para calcular su ritmo cardíaco máximo y las calorías consumidas. El monitor muestra el tiempo total de ejercicio y las calorías consumidas (CA).

- Para poner en marcha el cronómetro de ejercicio/calorías:
1. Para poner en marcha el cronómetro, **PULSE** el botón **INICIO/PARADA (S/S)**.
 2. Para detener el cronómetro, **PULSE** el botón **S/S**.
 3. Para reiniciarlo, **MANTENGA PULSADO** el botón **R**.

SUGERENCIA: *Cuanto más frecuentes sean las lecturas de ritmo cardíaco, más precisión tendrá el cálculo de calorías consumidas.*



INICIAR/DETERNER
CRONOMETRAJE:
PULSE S/S



REINICIO:
PULSE R

INTERVALOS Y CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

HORA

- AM, PM, hora, minuto, segundo
- Formato de 12/24 horas
- Calendario: presentación de mes, fecha y día, con ajuste automático de años bisiestos

ALARMA

- Alarma diaria
- Duración de la alarma: 30 segundos

CRONÓMETRO DE EJERCICIOS

- Resolución: 1 segundo
- Intervalo de medición: 99 horas, 59 minutos, 59,99 segundos

PULSÓMETRO

- Rango: 40-200 latidos por minuto

CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS

- Resolución: 1 segundo
- Intervalo de medición: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos

OTROS

- Retroiluminación electroluminescente (EL)
- Sumergible hasta 50 metros
- Pila: CR 2032

SOLO 915

60

SUSTITUCIÓN DE LA PILA DEL RELOJ

El reloj Sportline Solo 915 utiliza una única pila de litio CR2032.

Cambie la pila cuando ocurra lo siguiente:

1. Los números de la pantalla se desvanecen, total o parcialmente.
2. La función de pulsómetro no se activa.
3. El sistema de retroiluminación no funciona.
4. Se muestra en la pantalla el icono de carga de pila baja.

Para cambiar la pila del reloj Sportline Solo 915, recomendamos llevarlo a una relojería o a una joyería certificada. De esta manera se garantiza que el reloj siga siendo sumergible después de cambiar la pila.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD DE LAS PILAS

▲ PRECAUCIÓN – INFORMACIÓN DE SEGURIDAD DE LAS PILAS

- Las pilas no recargables no deben recargarse
- Las pilas recargables deben retirarse antes de la recarga
- Las pilas recargables sólo deben recargarse bajo la supervisión de un adulto
- No mezcle pilas alcalinas, convencionales (carbono-zinc) y recargables (níquel-cadmio)
- Las pilas agotadas deben retirarse
- No mezcle pilas usadas y nuevas
- No arroje las pilas al fuego; pueden explotar o sufrir fugas
- No arroje el producto al fuego; las pilas pueden explotar o sufrir fugas
- Si este producto no va a utilizarse durante un período de tiempo prolongado, extraiga las pilas del producto
- No se deben cortocircuitar los terminales de suministro
- Las pilas se deben insertar con la polaridad correcta
- Limpie los contactos de la pila y los del reloj antes de instalar la pila
- Como siempre, deshágase de las pilas de manera respetuosa con el medio ambiente



El objetivo del símbolo de contenedor tachado es el de recordarnos que la mayoría de los productos eléctricos y pilas, contienen elementos (incluidos mercurio, cadmio y plomo) que podrían resultar nocivos para el medio ambiente y, por tanto, para la salud. Debemos ser cuidadosos a la hora de deshacernos de ellos de manera responsable y de forma específicamente indicada, bien utilizando un lugar para este fin etiquetado correctamente o mediante un plan de recogida (no en la basura general), esto ayudará a los responsables locales durante el reciclaje o la eliminación de manera adecuada.

SOLO 915

62

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CAUSAS QUE PUEDEN IMPEDIR UNA LECTURA DEL RITMO CARDÍACO O GENERAR UN TIEMPO DE RESPUESTA ELEVADO:

CAUSA: PIEL SECA

SOLUCIÓN: aplique un gel conductor a la piel del dedo. El agua corriente puede ayudar si no dispone de gel conductor.

CAUSA: TEMBLORES MUSCULARES PROVOCADOS POR PULSAR LOS SENSORES DEMASIADO FUERTE

SOLUCIÓN: reduzca la presión del dedo sobre las almohadillas del sensor.

CAUSA: RESTOS DE PIEL EN LA MUÑECA O EL DEDO.

SOLUCIÓN: elimine los restos de piel con una toalla.

CAUSA: UNA CAPA DELGADA DE GRASA CORPORAL AÍSLA LA SEÑAL DEL ECG EVITANDO QUE EL RELOJ DETECTE EL RITMO CARDÍACO.

SOLUCIÓN: limpie la muñeca y la parte posterior del reloj con un paño o toalla suave.

CAUSA: EXCESO DE VELLO.

SOLUCIÓN: aplique un gel conductor a la muñeca.

CAUSA: CARGA DE LA PILA BAJA.

SOLUCIÓN: sustituya la pila del reloj.



INHALT

SOLO 915 HERZFREQUENZ- + KALORIENMONITOR

EINFÜHRUNG	67
GEBRAUCH DER BEDIENUNGSANLEITUNG	67
AKTIVIEREN DER UHR IM ABGESCHALTETEN MODUS	67
WARNHINWEISE & VORSICHTSMASSNAHMEN	68
PFLEGE UND WARTUNG	69
KUNDENSUPPORT	69
UHRENFUNKTIONEN	70
TASTEN UND TASTENFUNKTIONEN	71
BESTIMMUNG DER HERZFREQUENZ	73
VERRIEGELN DER HERZFREQUENZ	74
ABSCHALTMODUS	74
EINSCHALTEN DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG	74
HAUPTBETRIEBSMODI	75

65

INHALT

EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR	76
EINSTELLEN VON UHRZEIT UND DATUM	76
EINSTELLEN DES PERSÖNLICHEN PROFILS	77
EINSTELLEN DES TÄGLICHEN ALARMS	78
VERWENDUNG DES CHRONOGRAPHEN	79
EINSTELLEN UND BEDIENEN DES COUNTDOWN-TIMERS	80
BEDIENEN DES KALORIEN/TRAININGSTIMERS	81
MESSBEREICHE & SPEZIFIKATIONEN	82
AUSWECHSELN DER UHRENBATTERIE	83
SICHERHEITSHINWEISE ZUR BATTERIE	84
FEHLERSUCHE	85

SOLO 915

66

EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Sportline Personal Fitness Monitors. Bitte vergessen Sie nicht, dass Ihre Uhr ein empfindliches technisches Präzisionsgerät ist. Bei sachgemäßer Pflege und Wartung kann sie viele Jahre benutzt werden. Unsachgemäße Pflege und Behandlung können jedoch dazu führen, dass die Sensoren beschädigt werden und die Uhr nicht mehr funktioniert.

GEBRAUCH DER BEDIENUNGSANLEITUNG

Die Sportline Personal Fitness Monitore von Sportline weisen viele einzigartige Eigenschaften und Funktionen auf. Bitte lesen Sie vor dem Einsatz der Uhr im Alltag die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch und machen Sie sich vollständig mit der Bedienung der Uhr vertraut. Eine sachgemäße Einstellung und Verwendung erhöhen in hohem Maße die Einsatztauglichkeit der Uhren und Ihre Freude an ihnen.

In den einzelnen Kapiteln der Bedienungsanleitung wird ein Überblick über alle wichtigen Funktionen der Uhr gegeben. Zeichnungen der Bildschirme werden neben allen wichtigen Anweisungen abgebildet. Wichtige Tasten werden mit den Anweisungen **GEDRÜCKT HALTEN** und **DRÜCKEN** dargestellt. Die Schritte zur Programmierung oder Verwendung der Uhr sind neben den Display-Abbildungen aufgeführt. Entscheidende Punkte und wichtige Informationen sind hervorgehoben.

AKTIVIEREN DER UHR IM ABGESCHALTETEN MODUS

BEACHTEN SIE BITTE: Für eine längere Lebensdauer der Batterie wird Ihre Uhr im abgeschalteten Modus ausgeliefert.

Zum Deaktivieren des abgeschalteten Modus: Halten Sie eine beliebige Taste 5 Sekunden lang gedrückt (siehe Seite 8 für ausführliche Informationen zum abgeschalteten Modus).

WARNHINWEIS: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder eine anstrengende körperliche Betätigung aufnehmen, empfehlen wir Ihnen nachdrücklich, Ihren Arzt aufzusuchen, um eine komplette Gesundheitsuntersuchung vornehmen zu lassen und Ihre Absichten mit ihm zu besprechen.

WARNHINWEISE & VORSICHTSMASSNAHMEN

VORSICHT: Ihre Uhr ist bis zu einem statischen Druck von 5 atm wasserfest und kann beim Duschen oder leichten Schwimmen getragen werden. Wir raten jedoch, das Gerät nach Möglichkeit nicht längere Zeit im Wasser zu benutzen. Es sollte darauf geachtet werden, keine Tasten zu drücken, wenn das Gerät unter Wasser ist, da sonst Feuchtigkeit durch die Wasserdichtung der Taste eindringen und das Gerät beschädigen kann.

VORSICHT: Vermeiden Sie es, die Uhr längere Zeit extremen Umweltbedingungen auszusetzen.

VORSICHT: Vermeiden Sie eine raue Behandlung der Uhr oder schwere Stöße gegen die Uhr. Verwenden Sie keine Handcreme: Die Creme isoliert das Signal zwischen der Haut und den Sensorkontakten.

Verwenden Sie nicht die Fingerspitzen, wo die Haut trocken und dick ist. Personen mit sehr trockener Haut wird empfohlen, Fingerspitzen und Handgelenk mit Leitungswasser, Speichel oder einem Leitgel zu befeuchten.

REINIGEN Sie die Rückseite gelegentlich mit einem feuchten Tuch. Wischen Sie verbleibendes Fett dann mit einem trockenen Lappen ab.

REINIGEN Sie für eine bessere Signalübertragung Haut und Finger mit Seife und Wasser.

VERMEIDEN Sie ruckartige Bewegungen während der Messung. Dies kann zu ungenauen Herzfrequenzwerten führen.

SOLO 915

68

PFLEGE UND WARTUNG

- Versuchen Sie **NIEMALS**, das Gerät zu zerlegen oder zu warten.
- Setzen Sie das Gerät nicht starker Wärme, Erschütterungen, Magnetfeldern, elektrischer Störstrahlung, starken Vibrationen oder längere Zeit dem direkten Sonnenlicht aus.
- Lassen Sie die Uhr nicht fallen und treten Sie nicht darauf.
- **ZUM REINIGEN DES GERÄTS:** Wischen Sie es mit einem leicht befeuchteten Tuch ab. Tragen Sie eine schonende Seife auf Stellen mit hartnäckigen Verschmutzungen oder Flecken. Setzen Sie das Gerät keinen aggressiven Chemikalien aus, wie z. B. Benzin, Lösungsmittel, Aceton, Alkohol oder Insektenbekämpfungsmitteln. Diese Stoffe können die Dichtung, das Gehäuse oder Die Oberfläche des Gerätes beschädigen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, wenn Sie es nicht verwenden.

KUNDENSUPPORT

Falls Sie Probleme mit diesem Produkt oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte zuerst an unser Kundendienstteam unter 1 866 694 4575. Wir sind bereit, Ihnen zu helfen.

UHRENFUNKTIONEN

ZEIT

- Uhrzeit/Tag/Datum/Monat
- 12-/24-Stunden-Format
- Täglicher Alarm

HERZFREQUENZ

- EKG-genaue Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch

TRAININGSTIMER

- Auflösung 1/100 Sekunde
- 100 Std

CHRONOGRAPH

- 10 Std
- Auflösung 1/100 Sekunde

COUNTDOWN-TIMER (NULLZÄHLALARM)

- 10 Std
- Auflösung 1 Sekunde

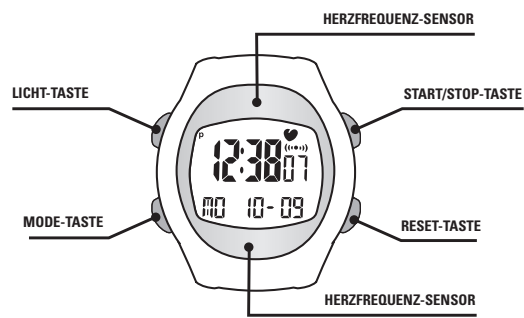
SONSTIGE

- EL-Backlight-System
(EL-Hintergrundbeleuchtung)
- Wasserdicht 50 m

SOLO 915

70

TASTEN UND TASTENFUNKTIONEN



TASTEN UND TASTENFUNKTIONEN

MODE-TASTE

- Durchwählen der die Betriebsmodi
- Umschalten zwischen Variablen in der Einstellungssequenz
- Gedrückt halten: Programmiersequenz eingeben/verlassen
- Fingersensor-Herzfrequenz-Modus verlassen

START/STOP-TASTE (S/S)

- Start/Stop des Chronographen
- Start/Stop des Kalorien/Trainingstimers
- Start/Stop des Countdown-Timers
- Erhöhen der Einstellwerte in der Programmiersequenz

RESET-TASTE (R)

- Kalorien/Trainingstimer, Chronograph & Countdown-Timer zurücksetzen
- Verringern der Einstellwerte in der Programmiersequenz
- Gedrückt halten: Herzfrequenz-Verrriegelung im Zeitmodus aktivieren/deaktivieren

HERZFREQUENZ-SENSOR

- **BERÜHREN UND HALTEN:** Aktiviert die Herzfrequenz

LICHT-TASTE

- Aktiviert das EL-Backlight-System (EL-Hintergrundbeleuchtung)

SOLO 915

72

BESTIMMUNG DER HERZFREQUENZ

BESTIMMUNG DER HERZFREQUENZ: BERÜHREN MIT DEM FINGER

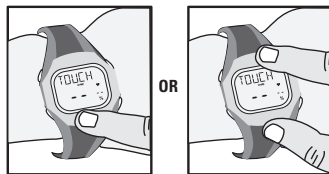
Die Herzfrequenz kann in jedem Betriebsmodus bestimmt werden (Nicht nur in einer Einstellungssequenz).

1. Halten Sie, während Sie die Uhr am Handgelenk tragen, den **HERZFREQUENZSENSOR** (Beliebige Stelle auf der Metallfläche der Uhr) mit dem Zeigefinger gedrückt.

HINWEIS: Bei versehentlicher Berührung des Herzfrequenz-Sensors versucht die Uhr automatisch, die Herzfrequenz zu erfassen. Falls keine Herzfrequenz erkannt wird, wird nach ca. 10 Sekunden wieder in den Betriebsmodus gewechselt. Aktive Funktionen zur Zeitmessung werden dadurch nicht gestört.

HINWEIS: Den Herzfrequenz-Modus können Sie jederzeit mit einem Druck auf die Mode-, Start/Stop- oder Reset-Taste verlassen.

2. Halten Sie den Sensor **GEDRÜCKT**, bis die Herzfrequenz angezeigt wird.
3. Nachdem die Herzfrequenz bestimmt worden ist, **LASSEN SIE DEN SENSOR LOS**. Die Herzfrequenz wird ca. 5 Sekunden weiter angezeigt.



HINWEIS: Der Monitor zeigt die tatsächliche Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) und den Prozentsatz der geschätzten maximalen Herzfrequenz an.

HAUPTBETRIEBSMODI

VERRIEGELN DER HERZFREQUENZ

Zum Deaktivieren der Herzfrequenzmessung bei Berührung (wenn Sie nicht versehentlich die Herzfrequenz bestimmen möchten):

1. Halten Sie die Taste **RESET (R)** im Zeitmodus 5 Sekunden lang gedrückt. Das Herzsymbol verschwindet oben rechts im Display.
2. Zum Entsperren halten Sie die Taste **RESET (R)** im Zeitmodus 5 Sekunden lang gedrückt. Das Herzsymbol (♥) wird oben rechts im Display angezeigt.

ABSCHALTMODUS

Mit dem Abschaltmodus können Sie die Batterielebensdauer verlängern, indem Sie das Gerät deaktivieren, wenn es längere Zeit nicht verwendet wird. Zum Aktivieren des Abschaltmodus:

1. Halten Sie im Timermodus die Tasten **MODE, RESET & STOP/START** ca. 5 Sekunden gedrückt. Der Displayinhalt verschwindet.

HINWEIS: *Zeit/Datum, Benutzerprofile und Speicherinhalte bleiben erhalten.*

2. Zum Deaktivieren des abgeschalteten Modus und zur Rückkehr in den Normalbetrieb halten Sie eine beliebige Taste ca. 5 Sekunden lang gedrückt.

HINWEIS: *Alle Zeit-, persönlichen Profil- und Speichereinstellungen gehen verloren.*

EINSCHALTEN DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Die Sportline SOLO 915 ist mit einem Elektrolumineszenz-Hintergrundbeleuchtungssystem (EL) zum Betrachten des Displays bei schwachen Lichtverhältnissen ausgestattet. Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung:

Drücken Sie die **LICHT**-Taste. Die Hintergrundbeleuchtung leuchtet ca. 5 Sekunden lang.

HINWEIS: *Häufige Verwendung der Hintergrundbeleuchtung kann die Batterielebensdauer erheblich verkürzen.*

SOLO 915

74

HAUPTBETRIEBSMODI

Die Sportline Solo 915 hat 6 Hauptbetriebsmodi: Zeit, persönliches Profil, Alarm, Chronograph, Countdown-Timer und Kalorien/Trainingstimer. Wählen Sie sich durch Drücken der mode-Taste durch die Hauptmodi. Zum Bestimmen der Herzfrequenz halten Sie den **HERZFREQUENZSENSOR** in einem beliebigen Betriebsmodus gedrückt.



EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND DATUM

In dieser Programmiersequenz programmieren Sie die Uhrzeit- und Kalenderfunktionen.

1. Zum Aufrufen der Programmiersequenz halten Sie im Zeitmodus die Taste **MODE** gedrückt. Die einzustellende Variable blinkt.
2. Zum Zurücksetzen der Sekunden auf Null (00) drücken Sie die Taste **START/STOP (S/S)** oder **RESET (R)**. Schalten Sie durch Drücken der **MODE**-Taste weiter zu „Minute einstellen“ (Set Minutes).
3. Drücken Sie zum Einstellen der Minuten auf S/S (zum Erhöhen) bzw. R (zum Verringern). Speichern Sie die Minuten durch Drücken der **MODE**-Taste, und gehen Sie weiter zu Stunde einstellen (Set Hour).
4. Drücken Sie zum Einstellen der Stunde S/S oder R. Speichern Sie die Stunde durch Drücken der **MODE**-Taste und gehen Sie weiter zu „Jahr einstellen“ (Set Year).
5. Stellen Sie das Jahr durch Drücken von S/S oder R ein. Speichern Sie durch Drücken auf **MODE**.
6. Stellen Sie den Monat durch Drücken von S/S oder R ein. Speichern Sie durch Drücken auf **MODE**.
7. Stellen Sie den Tag durch Drücken von S/S oder R ein. Speichern Sie durch Drücken auf **MODE**.
8. Stellen Sie das Datumsformat (Monat - Tag oder Tag - Monat) durch Drücken von S/S oder R ein. Speichern Sie das Format durch Drücken von **MODE**.
9. Stellen Sie das 12- oder 24-Stunden-Format durch Drücken von S/S oder R ein. Speichern Sie das Format durch Drücken von **MODE**.



SOLO 915

76

EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR

10. Zum Ein- oder Ausschalten des Tastentons drücken Sie die Taste S/S oder R. Speichern Sie durch Drücken von **MODE**.
11. Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt, um die Programmiersequenz zu verlassen und zurück in den Betriebsmodus zu wechseln.

EINSTELLEN DES PERSÖNLICHEN PROFILS

Die Sportline SOLO 915 ermittelt mit einem ausgeklügelten Algorithmus ausgehend von Ihrem persönlichen Profil den Schätzwert für Ihre maximale Herzfrequenz und die verbrannten Kalorien. Diese Sequenz muss ausgeführt werden, um die Genauigkeit der Uhrenfunktionen zu gewährleisten.

1. Zum Aufrufen der Programmiersequenz halten Sie im persönlichen Profilmodus die Taste **MODE GEDRÜCKT**. Die einzustellende Variable blinkt.
2. Stellen Sie das Alter durch Drücken der Taste **START/STOP (S/S)** bzw. **RESET (R)** ein. Gehen Sie durch Drücken der **MODE**-Taste weiter zur Einstellung des Geschlechts.
3. Wählen Sie das Geschlecht (M=Mann, F=Frau) durch **DRÜCKEN** der Taste **START/STOP (S/S)** oder **RESET (R)**. Speichern Sie das Geschlecht durch Drücken der Taste **MODE**.
4. Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt, um die Programmiersequenz zu verlassen und zurück in den Betriebsmodus zu wechseln.



EINSTELLEN: S/S
ODER R



SPEICHERN: MODE

EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR

EINSTELLEN DES TÄGLICHEN ALARMS

Die Sportline Solo 915 hat einen täglichen Alarm. Zum Einstellen des Alarms:

1. Halten Sie im Alarmmodus die Taste **MODE GEDRÜCKT**, um die Programmiersequenz aufzurufen.
2. Drücken Sie zum Einstellen der Stunden auf **START/STOP (S/S)** bzw. **RESET (R)**. Speichern Sie mit einem Druck auf **MODE**.
3. Drücken Sie zum Einstellen der Minuten auf S/S bzw. R. Speichern Sie durch Drücken auf **MODE**.
4. Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt, um die Programmiersequenz zu verlassen und zurück in den Zeitmodus zu gehen.
5. Zum Ein- oder Ausschalten des Alarms drücken Sie die Taste **START/STOP (S/S)**. Das Alarm symbol (🔔) ist sichtbar, wenn der Alarm aktiv ist.
6. Zum Ein- oder Ausschalten des Stundensignals drücken Sie die Taste **RESET (R)**. Das Glocken symbol (🔔) ist sichtbar, wenn die Glocke aktiv ist.



EINSTELLEN: S/S
ODER R



SPEICHERN: MODE



EIN/AUS: S/S

SOLO 915

78

EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR

VERWENDUNG DES CHRONOGRAPHEN

Zum Bedienen des Chronographen:

1. Zum **STARTEN** der Zeitmessung drücken Sie die Taste **START/STOP (S/S)**.
2. Zum **STOPPEN** der Zeitmessung drücken Sie die Taste **S/S**.
3. Zum Zurücksetzen des Chronographen halten Sie die Taste **RESET (R)** gedrückt.



STARTEN/STOPPEN
DER ZEITMESSUNG:
S/S DRÜCKEN



ZURÜCKSETZEN:
R DRÜCKEN

EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR

EINSTELLEN DES COUNTDOWN-TIMERS

Die Sportline SOLO 915 ist mit einem 100-Stunden-Countdown-Timer ausgestattet. Zum Einstellen des Timers:

1. Halten Sie die **MODE**-Taste im Timermodus gedrückt.
2. Drücken Sie zum Einstellen der Sekunden auf **START/STOP (S/S)** oder **RESET (R)**. Speichern Sie mit einem Druck auf **MODE**.
3. Drücken Sie zum Einstellen der Minuten auf S/S oder R. Speichern Sie durch Drücken auf **MODE**.
4. Drücken Sie zum Einstellen der Stunden S/S oder R. Speichern Sie durch Drücken auf **MODE**.
5. Halten Sie die Taste **MODE** gedrückt, um die Programmiersequenz zu verlassen und zurück in den Timermodus zu gehen.



EINSTELLEN: S/S
ODER R



SPEICHERN: MODE

VERWENDUNG DES COUNTDOWN-TIMERS (NULLZÄHLALARM)

Zum Bedienen des Timers:

1. Zum **STARTEN** der Zeitmessung drücken Sie die Taste **START/STOP (S/S)**.
2. Zum **STOPPEN** der Zeitmessung drücken Sie die Taste **S/S**.
3. Zum Zurücksetzen des Timers halten Sie die Taste R gedrückt.



STARTEN/STOPPEN DER
ZEITMESSUNG: S/S DRÜCKEN



ZURÜCKSETZEN:
R DRÜCKEN

SOLO 915

80

EINSTELLEN UND BEDIENEN DER UHR

BEDIENEN DES KALORIEN/TRAININGSTIMERS

Die Sportline SOLO 915 ermittelt mit einem ausgeklügelten Algorithmus ausgehend von Ihrem persönlichen Profil den Schätzwert für Ihre maximale Herzfrequenz und die verbrannten Kalorien. Der Monitor zeigt die gesamte Trainingszeit und die verbrannten Kalorien (CA) an. Zum Bedienen des Kalorien/Trainingstimers:

1. Zum **STARTEN** der Zeitmessung drücken Sie die Taste **START/STOP (S/S)**.
2. Zum **STOPPEN** der Zeitmessung drücken Sie die Taste **S/S**.
3. Zum Zurücksetzen des Trainingstimers halten Sie die Taste R gedrückt.

TIPP: Je häufiger die Herzfrequenz bestimmt wird, umso genauer ist der Schätzwert für die verbrannten Kalorien.



STARTEN/STOPPEN
DER ZEITMESSUNG:
S/S DRÜCKEN



ZURÜCKSETZEN:
R DRÜCKEN

MESSBEREICHE & SPEZIFIKATIONEN

ZEIT

- A.M. (vormittags), P.M. (nachmittags), Stunde, Minute, Sekunde
- 12-/24-Stunden-Format
- Kalender: Monats-, Datums-, Tagesanzeige mit automatischer Schaltjahrpassung

ALARM

- Täglicher Alarm
- Alarmdauer: 30 Sekunden

TRAININGSTIMER

- Auflösung: 1 Sekunde
- Messbereich: 99 Stunden, 59 Minuten, 59,99 Sekunden

HERZFREQUENZ

- Bereich: 40-200 Schläge pro Minute

COUNTDOWN-TIMER (NULLZÄHLALARM)

- Auflösung: 1 Sekunde
- Messbereich: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden

SONSTIGE

- Elektrolumineszenz (EL)-Hintergrundbeleuchtung
- Wasserfest bis 50 Meter
- Batterie: CR 2032

SOLO 915

82

AUSWECHSELN DER UHRENBATTERIE

In der Sportline Solo 915 wird eine einzelne CR2032-Lithiumbatterie verwendet.

Von Zeit zu Zeit ist ein Batteriewechsel notwendig, etwa wenn:

1. das Display schwächer wird oder ganz ausfällt.
2. Die Herzfrequenzfunktion sich nicht aktivieren lässt.
3. Die Hintergrundbeleuchtung nicht funktioniert
4. Das Symbol „Batterie fast leer“ sichtbar ist

Für den Batteriewechsel Ihrer Sportline Solo 915 empfehlen wir Ihnen, ein Uhrenreparatur-Service-center oder einen Juwelierfachbetrieb aufzusuchen. So ist sichergestellt, dass die Wasserdichtheit auch nach dem Batteriewechsel erhalten bleibt.

SICHERHEITSHINWEISE ZUR BATTERIE

SYMBOL VORSICHT – SICHERHEITSHINWEIS ZUR BATTERIE

- Nicht aufladbare Batterien nicht aufladen
- Aufladbare Batterien müssen vor dem Aufladen entnommen werden
- Aufladbare Batterien dürfen nur unter der Aufsicht von Erwachsenen aufgeladen werden
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) oder aufladbare (Nickel-Kadmium-) Batterien!
- Leere Batterien aus der Stoppuhr nehmen
- Alte und neue Batterien nicht zusammen verwenden
- Batterien nicht durch Verbrennen entsorgen: Die Batterien können explodieren oder auslaufen.
- Das Produkt nicht durch Verbrennen entsorgen: Die Batterien können explodieren oder auslaufen.
- Wenn dieses Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, die Batterien aus dem Gerät nehmen
- Die Anschlüsse dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Die Batterien müssen richtig gepolt eingelegt werden
- Reinigen Sie vor dem Einlegen der Batterie die Batteriekontakte und auch die Kontakte des Produkts
- Batterien immer auf umweltfreundliche Weise entsorgen



Das durchgestrichene Mülltonnen-Symbol soll daran erinnern, dass die meisten Elektroartikel – und Batterien – Spurenelemente (wie Quecksilber – Hg, Kadmium – Cd und Blei – Pb) enthalten, die unsere Umwelt und damit unsere Gesundheit schädigen können. Wir alle müssen sorgfältig darauf achten, solche Produkte verantwortungsbewusst auf ordnungsgemäße Weise zu entsorgen – entweder durch Abgabe bei einer Sammelstelle oder Einwurf in einen entsprechend gekennzeichneten Abfallbehälter (NICHT in den allgemeinen Abfall). Damit helfen Sie der örtlichen Verwaltung, das Recycling bzw. die Entsorgung derartiger Artikel auf die korrekte Weise durchzuführen.

SOLO 915

84

FEHLERSUCHE

MÖGLICHE URSACHEN FÜR KEINEN HERZFREQUENZWERT ODER LANGE REAKTIONSZEIT:

URSACHE: TROCKENE HAUT

LÖSUNG: Tragen Sie sorgfältig Leitgel auf den Finger auf. Leitungswasser kann helfen, wenn kein Leitgel zur Verfügung steht.

URSACHE: MUSKELZITTERN DURCH ZU STARKES DRÜCKEN AUF SENSOREN

LÖSUNG: Drücken Sie weniger stark auf die Sensorflächen.

URSACHE: HAUTRESTE AUF HANDGELENK ODER FINGER.

LÖSUNG: Reiben Sie überschüssige tote Haut mit einem Handtuch ab

URSACHE: EINE DÜNNE SCHICHT KÖRPERFETT ISOLIERT DAS EKG-SIGNAL UND VERHINDERT, DASS DIE UHR DIE EKG-HERZFREQUENZ ERKENNT

LÖSUNG: Reinigen Sie Handgelenk und Rückseite der Uhr mit einem Reinigungstuch oder einem weichen Lappen.

URSACHE: STARK BEHAARTE HAUT

LÖSUNG: Tragen Sie Leitgel auf das Handgelenk auf.

URSACHE: BATTERIE FAST LEER

LÖSUNG: Wechseln Sie die Batterie der Uhr aus.



86

INDICE

**SOLO 915
MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA + CALORIE**

INTRODUZIONE	89
UTILIZZO DEL MANUALE	89
ATTIVAZIONE DELL'OROLOGIO DALLA MODALITA' SPENTO	89
AVVERTENZE E PRECAUZIONI	90
CURA E MANUTENZIONE	91
ASSISTENZA CLIENTI	91
FUNZIONI DELL'OROLOGIO	92
TASTI E RELATIVE FUNZIONI	93
ACQUISIZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA	95
PRINCIPALI MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO	96
BLOCCO FREQUENZA CARDIACA	96
MODALITA' SPENTO	96
VISUALIZZAZIONE RETROILLUMINAZIONE	96

INDICE

IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO	98
IMPOSTAZIONE ORA E DATA	98
IMPOSTAZIONE DEL PROFILO PERSONALE	99
IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME GIORNALIERO	100
FUNZIONAMENTO DEL CRONOGRAFO	101
IMPOSTAZIONE DEL CRONOMETRO PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA	102
FUNZIONAMENTO DEL CRONOMETRO PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA	102
FUNZIONAMENTO TIMER ALLENAMENTO/CALORIE	103
INTERVALLI E SPECIFICHE	104
SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELL'OROLOGIO	105
INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA DELLA BATTERIA	106
INDIVIDUAZIONE GUASTI	107

SOLO 915

88

INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver acquistato un dispositivo per il monitoraggio dell'allenamento personale Sportline. Tenere presente che l'orologio è uno strumento tecnico sensibile. Con la cura e la manutenzione corrette, durerà per molti anni. Tuttavia, la cura e la manipolazione scorrette possono provocare il danneggiamento e il mancato funzionamento di molti sensori.

UTILIZZO DEL MANUALE

I dispositivi per il monitoraggio dell'allenamento personale Sportline dispongono di funzioni e caratteristiche uniche. Leggere attentamente tutte le sezioni del presente manuale e acquisire familiarità con il funzionamento dell'orologio prima dell'utilizzo.

Il funzionamento e la configurazione corrette aumenteranno notevolmente l'utilità degli orologi e la fruibilità.

Il manuale è suddiviso in sezioni che descrivono le principali funzioni dell'orologio. Un disegno del display dell'orologio che indica il punto d'inizio o altre schermate importanti per ciascuna procedura operativa sono riportati vicino alle istruzioni della procedura; i tasti importanti sono indicati con

TENERE PREMUTO e PREMERE.

La procedura per la programmazione o il funzionamento è vicina alla figura del display. I punti chiave e le informazioni importanti sono visualizzati in blocchi evidenziati.

ATTIVAZIONE DELL'OROLOGIO DALLA MODALITÀ SPENTO

NOTA: l'orologio è stato spedito in modalità spento per conservare la batteria.

Per disattivare la modalità spento: **TENERE PREMUTO QUALSIASI TASTO** per 5 secondi (vedere pag. 8 per maggiori informazioni sulla modalità Spento).

AVVERTENZE E PRECAUZIONI

AVVERTENZA: prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento o di eseguire qualunque attività fisica vigorosa, si consiglia di consultare il proprio medico per una visita completa e per discutere i programmi.

ATTENZIONE: l'orologio è progettato per essere resistente all'acqua a una pressione statica di 5 ATM e si può usare durante la doccia e il nuoto leggero. Tuttavia, si consiglia di evitare l'utilizzo estensivo dell'unità in acqua se possibile. Occorre prestare attenzione a non premere alcun tasto mentre l'unità è immersa perché l'umidità può penetrare attraverso le tenute e danneggiarla.

ATTENZIONE: evitare di esporre l'orologio a condizioni estreme per periodi di tempo prolungati.

ATTENZIONE: evitare l'uso grossolano o impatti gravi dell'orologio.

NON utilizzare creme per le mani perché isolano il segnale tra la pelle e i contatti dei sensori.

NON utilizzare le punte delle dita dove la pelle è secca e spessa. Chi ha la pelle molto secca deve inumidire le dita e i polsi con acqua del rubinetto o un gel conduttore.

PULIRE occasionalmente il coperchio posteriore utilizzando un panno umido. Quindi asciugare per rimuovere eventuali residui di grasso.

PULIRE la pelle e le dita con acqua e sapone per una migliore trasmissione del segnale.

EVITARE movimenti maldestri durante la misurazione. Potrebbero creare letture imprecise della frequenza cardiaca.

SOLO 915

90

CURA E MANUTENZIONE

- **MAI** tentare di smontare o di riparare il dispositivo.
- **NON** esporre il dispositivo a calore estremo, urti, campi magnetici, rumore elettrico, forti vibrazioni o esposizione a lungo termine alla luce solare.
- **NON** far cadere o pestare l'orologio.
- **PER PULIRE IL DISPOSITIVO:** utilizzare un panno leggermente inumidito. Applicare un sapone neutro all'area in cui sono presenti macchie o segni persistenti. Non esporre il dispositivo a sostanze chimiche aggressive quali benzina, solventi detergenti, acetone, alcol o insetticidi in quanto possono danneggiare la guarnizione, la cassa e/o la finitura del dispositivo.
- Nei periodi di inutilizzo **CONSERVARE** il dispositivo in luogo asciutto.

ASSISTENZA CLIENTI

Per assistenza in caso di problemi con questo prodotto o domande, si prega di contattare l'Assistenza clienti, pronta ad intervenire, al numero 1-866-694-4575.

FUNZIONI DELL'OROLOGIO

ORA

- Ora/Giorno/Data/Mese
- Formato 12/24 ore
- Allarme giornaliero

FREQUENZA CARDIACA

- Rilevamento della frequenza cardiaca ECG accurato
- Consumo delle calorie

TIMER ALLENAMENTO

- Risoluzione 1/100 di secondo
- 100 ore

CRONOGRAFO

- 10 ore
- Risoluzione 1/100 di secondo

CRONOMETRO PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA

- 10 ore
- Risoluzione di 1 secondo

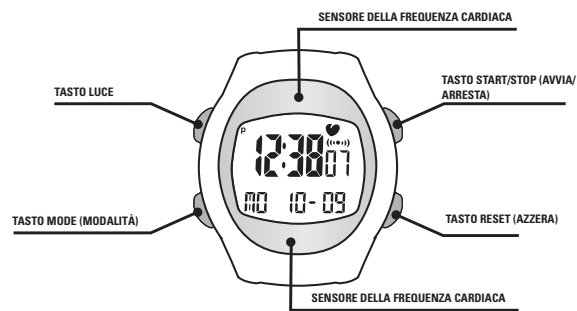
ALTRE

- Sistema di retroilluminazione EL
- Resistente all'acqua a 50 m (165 ft)

SOLO 915

92

TASTI E RELATIVE FUNZIONI



TASTI E RELATIVE FUNZIONI

TASTO MODE (MODALITÀ)

- Scorrimento tra le modalità di funzionamento
- Avanzamento tra le variabili nella sequenza delle impostazioni
- **TENERE PREMUTO:** per entrare/uscire nella/dalla sequenza di programmazione
- Uscita dalla modalità Frequenza cardiaca 'finger touch'

TASTO START/STOP (S/S)

- Avvio/Arresto del cronografo
- Avvio/Arresto del timer allenamento/calorie
- Avvio/Arresto del cronometro per il conteggio alla rovescia
- Aumento dei valori delle impostazioni durante la sequenza di programmazione

TASTO RESET (R)

- Azzeramento timer allenamento/calorie, cronografo e cronometro per il conteggio alla rovescia
- Diminuzione dei valori delle impostazioni durante la sequenza di programmazione
- **TENERE PREMUTO:** attivazione/disattivazione blocco Frequenza cardiaca nella modalità Ora

SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

- **TOCCARE E TENERE PREMUTO:** attivazione della frequenza cardiaca

TASTO LUCE

- Attivazione del sistema di retroilluminazione (EL)

SOLO 915

94

ACQUISIZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

ACQUISIZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA: FINGER TOUCH

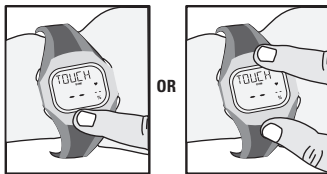
La frequenza cardiaca può essere acquisita da qualsiasi modalità di funzionamento (non in qualsiasi sequenza di impostazione).

1. Con l'orologio al polso, **TOCCARE E TENERE PREMUTO** il **SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA** (in qualsiasi punto sulla piastra metallica superiore dell'orologio) con il dito indice.

NOTA: se i sensori della frequenza cardiaca vengono toccati accidentalmente, l'orologio tenta automaticamente di acquisire la frequenza cardiaca. Se non viene rilevata frequenza cardiaca, l'orologio riprende il modo di funzionamento in circa 10 secondi. Questo non interferisce con nessuna funzione cronometro in corso.

NOTA: è possibile uscire dalla modalità Frequenza cardiaca in qualsiasi momento premendo il tasto Mode, Start/Stop o Reset.

2. Continuare a **TOCCARE E TENERE PREMUTO** finché non viene visualizzata la frequenza cardiaca.
3. Quando la frequenza è stata acquisita, **RILASCIARE IL SENSORE**. La frequenza cardiaca continuerà a essere visualizzata per circa 5 secondi.



NOTA: il monitor visualizza la frequenza cardiaca reale (in pulsazioni al minuto) e la percentuale della frequenza cardiaca massima stimata.

PRINCIPALI MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

BLOCCO FREQUENZA CARDIACA

Per disattivare la modalità di acquisizione "finger touch" della frequenza cardiaca (quando non si desidera acquisire accidentalmente la frequenza cardiaca):

1. **TENERE PREMUTO** il tasto **RESET (R)** nella modalità Ora per 5 secondi. L'icona del cuore scompare dall'angolo in alto a destra del display.
2. Per sbloccare, **TENERE PREMUTO** il tasto **RESET (R)** nella modalità Ora per 5 secondi. L'icona del cuore (♥) compare nell'angolo in alto a destra del display.

MODALITÀ SPENTO

La modalità Spento consente di conservare la carica della batteria disattivando il dispositivo quando il monitoraggio non viene utilizzato per lunghi periodi di tempo. Per attivare la modalità Spento:

1. In modalità Ora, **TENERE PREMUTO** i tasti **MODE, RESET** e **START/STOP** per circa 5 secondi. Il display si presenta vuoto.

NOTA: i file Ora/Data, Profili utente e Memoria saranno conservati.

2. Per disattivare la modalità spento e riprendere il normale funzionamento, **TENERE PREMUTO QUALSIASI TASTO** per 5 secondi.

NOTA: tutte le impostazioni Ora e Profilo personale e Memoria verranno cancellate.

VISUALIZZAZIONE SISTEMA RETROILLUMINAZIONE

Lo Sportline Solo 915 è dotato di sistema di retroilluminazione elettroluminescente (EL) per visualizzare il display in condizioni di luce scarsa. Per azionare la retroilluminazione:

PREMERE il tasto **LUCE**. La retroilluminazione si attiva per circa 5 secondi.

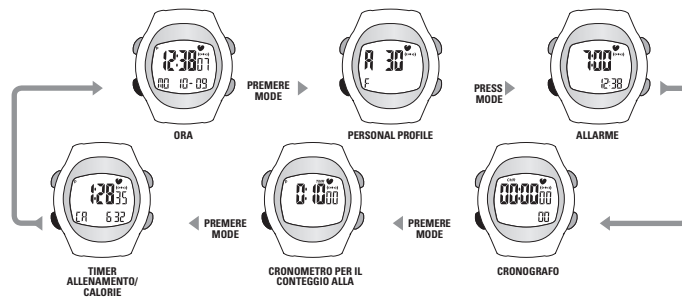
NOTA: un uso eccessivo della retroilluminazione può ridurre in modo significativo la durata della batteria.

SOLO 915

96

PRINCIPALI MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Lo Sportline Solo 915 è dotato di 6 modalità di funzionamento principali: Ora (Time), Profilo personale (Personal Profile), Allarme (Alarm), Cronografo (Chronograph), Cronometro per il conteggio alla rovescia (Countdown Timer), Timer allenamento/calorie (Calories/Exercise Timer). Scorrere le modalità principali **PREMENDO** il tasto **MODE**. Acquisire la frequenza cardiaca in modalità finger touch **TOCCANDO** e **TENENDO PREMUTO** il **SENSORE FREQUENZA CARDIACA** in qualsiasi modalità di funzionamento.



IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE ORA E DATA

In questa sequenza di programmazione, è possibile programmare le funzioni Ora e Calendario.

1. In modalità Ora, **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per entrare nella sequenza di programmazione. La variabile da regolare lampeggia.
2. Regolare i secondi a zero (00) **PREMENDO** il tasto **START/STOP (S/S) o RESET (R)**. Passare all'impostazione dei minuti **PREMENDO** il tasto **MODE**.
3. Regolare i minuti **PREMENDO** il tasto **S/S** (per aumentare) o **R** (per diminuire). Impostare i minuti e passare all'impostazione dell'ora **PREMENDO** il tasto **MODE**.
4. Regolare l'ora **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare l'ora e passare all'impostazione dell'anno **PREMENDO** il tasto **MODE**.
5. Regolare l'anno **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
6. Regolare il mese **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
7. Regolare il giorno **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
8. Regolare il formato data (mese – giorno o giorno – mese) **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
9. Regolare il formato 12/24 ore **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare il formato **PREMENDO MODE**.
10. Portare il tono dei tasti su ON (ATTIVATO) oppure OFF (DISATTIVATO) **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
11. **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per uscire dalla sequenza di programmazione e riprendere la modalità operativa.



SOLO 915

98

IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DEL PROFILO PERSONALE

Lo Sportline Solo 915 utilizza un algoritmo avanzato basato sul Profilo personale dell'utente per valutare la frequenza cardiaca massima e calcolare le calorie bruciate. Per garantire la precisione delle funzioni dell'orologio è necessario completare questa sequenza.

1. In modalità Profilo personale, **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per entrare nella sequenza di programmazione. La variabile da regolare lampeggia.
2. Regolare l'età **PREMENDO** il tasto **START/STOP (S/S)** o **RESET (R)**. Passare all'impostazione del genere **PREMENDO** il tasto **MODE**.
3. Selezionare il genere (M = maschio, F = femmina) **PREMENDO** il tasto **START/STOP (S/S)** o **RESET (R)**. Impostare il genere **PREMENDO** il tasto **MODE**.
4. **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per uscire dalla sequenza di programmazione e riprendere la modalità operativa.



REGOLARE: S/S o R



IMPOSTARE: MODE

IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME GIORNALIERO

Lo Sportline Solo 915 dispone di un allarme giornaliero. Per impostare l'allarme giornaliero:

1. In modalità Allarme, **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per entrare nella sequenza di programmazione.
2. Regolare l'ora **PREMENDO** il tasto **START/STOP (S/S)** o **RESET (R)**. Impostare **PREMENDO MODE**.
3. Regolare i minuti **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
4. **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per uscire dalla sequenza di programmazione e tornare alla modalità Ora.
5. Portare l'allarme su ON oppure OFF **PREMENDO** il tasto **START/STOP (S/S)**. L'icona dell'allarme (☞) sarà visibile quando la funzione è attivata.
6. Portare il segnale orario su ON oppure OFF **PREMENDO** il tasto **RESET (R)**. L'icona del segnale orario (⚡) sarà visibile quando la funzione è attivata.



SOLO 915

100

IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO

FUNZIONAMENTO DEL CRONOGRAFO

Per azionare il cronografo:

1. Per **INIZIARE** il conteggio **PREMERE** il tasto **START/STOP (S/S)**.
2. Per **INTERROMPERE** il conteggio **PREMERE** il tasto **S/S**.
3. Per **AZZERARE** il cronografo, **TENERE PREMUTO** il tasto **RESET (R)**.



START/STOP CONTEGGIO:
PREMERE S/S



RESET:
PREMERE R

101

IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DEL CRONOMETRO PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA

Lo Sportline Solo 915 è dotato di un cronometro per il conteggio alla rovescia nel formato 100 ore. Per impostare il cronometro:

1. **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** nella modalità Cronometro.
2. Regolare i secondi **PREMENDO** il tasto **START/STOP (S/S)** o **RESET (R)**. Impostare **PREMENDO MODE**.
3. Regolare i minuti **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
4. Regolare le ore **PREMENDO** il tasto **S/S** o **R**. Impostare **PREMENDO MODE**.
5. **TENERE PREMUTO** il tasto **MODE** per uscire dalla sequenza di programmazione e tornare alla modalità Cronometro.



REGOLARE: S/S o R



IMPOSTARE: MODE

FUNZIONAMENTO DEL CRONOMETRO PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA

Per azionare il cronometro:

1. Per **INIZIARE** il conteggio **PREMERE** il tasto **START/STOP (S/S)**.
2. Per **INTERROMPERE** il conteggio **PREMERE** il tasto **S/S**.
3. Per **AZZERARE** il cronometro, **TENERE PREMUTO** il tasto **R**.



START/STOP CONTEGGIO:
PREMERE S/S



RESET:
PREMERE R

SOLO 915

102

IMPOSTAZIONE E FUNZIONAMENTO DELL'OROLOGIO

FUNZIONAMENTO TIMER ALLENAMENTO/CALORIE

Lo Sportline Solo 915 utilizza un algoritmo avanzato basato sul Profilo personale dell'utente per valutare la frequenza cardiaca massima e calcolare le calorie bruciate. Il monitor visualizza il Tempo di allenamento totale e le Calorie bruciate (CA).

Per azionare il timer Allenamento/Calorie:

1. Per **INIZIARE** il conteggio **PREMERE** il tasto **START/STOP (S/S)**.
2. Per **INTERROMPERE** il conteggio **PREMERE** il tasto S/S.
3. Per **AZZERARE** il cronometro allenamento, **TENERE PREMUTO** il tasto **R**.

SUGGERIMENTO: Più sono numerosi i rilevamenti della frequenza cardiaca, più sarà precisa la stima delle calorie bruciate.



START/STOP CONTEGGIO:
PREMERE S/S



RESET:
PREMERE R

INTERVALLI E SPECIFICHE

ORA

- AM, PM, ora, minuti, secondi
- Formato 12/24 ore
- Calendario: visualizzazione del giorno, della data e del mese con una autoregolazione del cambio dell'anno

ALLARME

- Allarme giornaliero
- Durata dell'allarme: 30 secondi

TIMER ALLENAMENTO

- Risoluzione: 1 secondo
- Intervallo di misurazione: 99 ore, 59 minuti, 59,99 secondi

FREQUENZA CARDIACA

- Intervallo: 40-200 pulsazioni al minuto

CRONOMETRO PER IL CONTEGGIO ALLA ROVESCIA

- Risoluzione: 1 secondo
- Intervallo di misurazione: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi

ALTRE

- Retroilluminazione elettroluminescente (EL)
- Resistente all'acqua fino a 50 metri di profondità.
- Batteria: CR 2032

SOLO 915

104

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELL'OROLOGIO

Lo Sportline Solo 915 utilizza una batteria al litio singola CR2032.

La sostituzione della batteria è necessaria occasionalmente e quando:

1. L'illuminazione del display scompare in parte o completamente
2. La funzione frequenza cardiaca non si attiva
3. Il sistema retroilluminazione non funziona
4. L'icona batteria scarica è visibile

Per sostituire la batteria del dispositivo Sportline Solo 915 si consiglia di portare l'orologio in un centro di assistenza specializzato o da un gioielliere certificato, che garantirà il mantenimento della resistenza all'acqua dopo la sostituzione della batteria.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA DELLA BATTERIA

▲ ATTENZIONE – INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA DELLA BATTERIA

- Non ricaricare le batterie non ricaricabili
- Le batterie ricaricabili devono essere rimosse prima di essere ricaricate
- Le batterie ricaricabili devono essere ricaricate esclusivamente con la supervisione di un adulto
- Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (nickel-cadmio)
- Le batterie scariche devono essere rimosse
- Non mescolare batterie vecchie e nuove
- Non smaltire le batterie nel fuoco; le batterie possono esplodere o subire perdite
- Non smaltire il prodotto nel fuoco; le batterie possono esplodere o subire perdite
- Se non si impiega il prodotto per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie dal prodotto
- I terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati
- Le batterie devono essere inserite con la polarità corretta
- Pulire i contatti della batteria e quelli del prodotto prima di procedere al montaggio
- Smaltire sempre le batterie in modo compatibile con l'ambiente



La finalità del simbolo del cestino barrato è ricordare che la maggior parte dei prodotti elettrici e le batterie contengono elementi in tracce (compreso il mercurio, Hg, il cadmio, Cd e il piombo, Pb) che possono essere dannosi per l'ambiente e quindi per la nostra salute. È importante prestare attenzione a uno smaltimento responsabile nel modo specificatamente indicato, utilizzando un piano di raccolta oppure nel contenitore apposito correttamente etichettato (NON nei rifiuti generici). In tal modo si agevola l'autorità locale a predisporre il riciclaggio o lo smaltimento nel modo corretto.

SOLO 915

106

INDIVIDUAZIONE GUASTI

CAUSE PROBABILI DELLA MANCATA LETTURA DELLA FREQUENZA CARDIACA O TEMPI DI RISPOSTA LUNGI:

CAUSA: PELLE SECCA

SOLUZIONE: applicare gel conduttivo su tutto il dito. L'acqua del rubinetto può essere d'aiuto se non è disponibile il gel conduttivo.

CAUSA: TREMORI MUSCOLARI CAUSATI DA ECCESSIVA PRESSIONE SUI SENSORI

SOLUZIONE: ridurre la pressione del dito sul tampono del sensore.

CAUSA: PELLE MORTA SUL POLSO O SUL DITO

SOLUZIONE: rimuovere la pelle morta in eccesso con un asciugamano

CAUSA: UNO STRATO SOTTILE DI GRASSO CORPOREO ISOLA IL SEGNALE ECG IMPEDENDO ALL'OROLOGIO DI RILEVARE LA FREQUENZA CARDIACA

SOLUZIONE: strofinare il polso e il retro dell'orologio con una salvietta o un asciugamano morbido.

CAUSA: PELLE VILLOSA

SOLUZIONE: applicare gel conduttivo al polso.

CAUSA: BATTERIA SCARICA

SOLUZIONE: sostituire la batteria nell'orologio.



108

SPORTLINE®

www.sportline.com

Sportline® is a trademark of SPORTLINE, a division
of EB Sport Group, Yonkers, NY 10701
Distributed in the UK by
EB Brands (UK), Worcester, WR4 9FA
All Rights Reserved. ©2010
SP4964IS03SPO



SOLO 915
HEART RATE + CALORIE MONITOR